



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Lotta Panula

# STRESSI JA STRESSINHALLINTAKEI- NOT LUKIOIKÄISILLÄ

Sosiaali- ja terveysala  
2017

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Lotta Panula
Opinnäytetyön nimi	Stressi ja stressinhallintakeinot lukioikäisillä
Vuosi	2017
Kieli	suomi
Sivumäärä	55 + 2 liitettä
Ohjaaja	Paula Hakala

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka yleistä stressi on lukioikäisillä, miten stressi ilmenee lukioikäisillä ja mitkä tekijät aiheuttavat stressiä. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, minkälaisia stressinhallintakeinoja lukioikäisillä on. Lisäksi tutkimuksella saadaan tietoa siitä, mistä lukioikäiset haavevat apua stressiin. Aihe on valittu oman mielenkiinnon sekä aiheen ajankohtaisuuden perusteella. Mielenkiinnon kohteena oli nuorten hyvinvointiin ja mielen-terveyteen liittyvä aihe. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jolla nuorten stressiä voidaan ennaltaehkäistä paremmin.

Teoreettisessa viitekehyksessä on käsitelty stressiä, stressinhallintaa, nuoruutta elämänvaiheena ja opiskeluterveydenhuoltoa. Lähteinä on käytetty kirja- ja internetlähteitä sekä suomen- ja englanninkielisiä tutkimusartikkeleita. Käytetyt lähteet ovat maksimissaan kymmenen vuotta vanhoja. Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta. Kohderyhmänä olivat Kauhajoen lukion 1. ja 2. luokkalaiset. Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla jonkin oppitunnin aikana toukokuussa 2016. Aineisto analysoitiin käyttäen apuna SPSS-ohjelmaa.

Tutkimustulosten mukaan stressi on lukioikäisillä hyvin yleistä. Vastanneista moni koki stressin aiheuttamia oireita päivittäin tai viikoittain. Yleinen oire oli väsymys, jota melkein puolet vastanneista koki viikoittain. Eniten stressiä aiheutti kiire, menestymis- ja suoriutumispaineet sekä epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta. Stressinhallintakeinoina käytettiin päivittäin eniten musiikin kuuntelua, ajanviettämistä internetissä ja omia harrastuksia. Apua stressiin haettiin eniten ystäviltä ja kavereilta sekä perheeltä. Ammattilaisille, kuten opiskeluterveydenhoitajalle, stressistä puhuttiin vain vähän. Esiin tulleiden oireiden ennaltaehkäisy ja positiivisten stressinhallintakeinojen opettaminen nuorille on tärkeää. Joka kolmas vastanneista halusikin lisätietoa stressinhallintakeinoista.

## ABSTRACT

Author	Lotta Panula
Title	Stress and Stress Management among High School Students
Year	2017
Language	Finnish
Pages	55 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Paula Hakala

---

The purpose of this bachelor's thesis was to find out how common stress is among high school students, how stress manifests itself among high school students and which factors cause stress. The purpose of this bachelor's thesis was also to find out what sort of stress management techniques high school students have. In addition, this study gives information where high school students search help to stress. The topic of this bachelor's thesis is chosen by the author's own interest and the topicality of topic. A topic related to adolescents' wellbeing and mental health was the author's interest. The aim of this study was to give information so that adolescents' stress can be prevented better.

The theoretical frame deals with stress, stress management, adolescence as a phase of life and student health care. The sources include books, internet and both Finnish and English articles. The sources are max ten years old. The study was quantitative. The target group includes the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> year students in Kauhajoki high school. The data was collected by questionnaires during a lesson in May 2016. The data was analysed by using the IBM SPSS Statistics program.

The research results show that stress among high school student is very common. Many of the respondents felt the symptoms of stress daily or weekly. A general symptom was tiredness which almost a half of the respondents felt weekly. The factors that caused most stress were hurry, the pressure to succeed and perform well and uncertainty of own abilities. The stress management techniques that were used daily were listening to music, internet and own hobbies. Friends and family were also important. Only few talked about stress to professionals, for example to the public health nurse. The prevention of stress symptoms and teaching of positive stress management techniques to the adolescents is important. Every third of the respondents wanted more information about the stress management techniques.

---

Keywords	Stress, coping, adolescent, student
----------	-------------------------------------

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	8
2	STRESSI JA NUORUUS .....	9
2.1	Stressi.....	9
2.1.1	Lyhytkestoinen ja pitkäkestoinen stressi.....	9
2.1.2	Nuorten kokema stressi .....	10
2.1.3	Stressin aiheuttajat .....	11
2.1.4	Stressin oireet .....	13
2.2	Stressinhallinta.....	15
2.2.1	Fyysisiä keinoja.....	18
2.2.2	Psyykkisiä keinoja.....	19
2.2.3	Ajatteluun liittyviä keinoja.....	20
2.3	Nuoruus elämänvaiheena .....	21
2.3.1	Biologiset muutokset.....	21
2.3.2	Psyykkiset muutokset.....	22
2.3.3	Sosiaaliset muutokset .....	23
2.4	Opiskeluterveydenhuolto .....	24
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	27
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	28
4.1	Tutkimusmenetelmä.....	28
4.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu .....	29
4.3	Aineiston analyysi.....	30
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	32
5.1	Taustatiedot.....	32
5.2	Stressin yleisyys ja stressioireet.....	32
5.2.1	Yleiset tuntemukset.....	33
5.2.2	Psyykkiset oireet ja tuntemukset.....	34

5.2.3	Fyysiset oireet ja tuntemukset.....	35
5.2.4	Sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät tuntemukset .....	36
5.3	Stressiä aiheuttavat tekijät.....	36
5.4	Stressinhallintakeinot .....	38
5.5	Avun hakeminen stressiin .....	41
6	POHDINTA.....	43
6.1	Tutkimustulosten tarkastelu .....	43
6.2	Tutkimuksen eettisyys .....	46
6.3	Tutkimuksen luotettavuus .....	47
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET.....	51
	LÄHTEET .....	53
	LIITTEET	

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Vastaajien vuosiluokka %, n (n=115).	32
Kuvio 2. Lukioaikana itsensä stressaantuneeksi kokeneet %, n (n=115).	33
Kuvio 3. Tahot, joilta vastaajat olivat hakeneet stressiin apua %, n (n=115).	42
Taulukko 1. Vastaajien ilmoittamat yleiset stressioireet (n, %).	34
Taulukko 2. Vastaajien ilmoittamat psyykkiset oireet ja tuntemukset (n, %).	34-35
Taulukko 3. Vastaajien ilmoittamat fyysiset oireet ja tuntemukset (n, %).	35-36
Taulukko 4. Vastaajien ilmoittamat sosiaalsiin tilanteisiin liittyvät tuntemukset (n, %).	36
Taulukko 5. Kouluun liittyvät stressitekijät (n, %).	37
Taulukko 6. Kotiin, sosiaalsiin tekijöihin ja terveyteen liittyvät stressitekijät (n, %).	38
Taulukko 7. Vastaajien käyttämät positiiviset stressinhallintakeinot (n, %).	39
Taulukko 8. Vastaajien käyttämät kouluun ja vuorovaikutukseen liittyvät stressinhallintakeinot (n, %).	40
Taulukko 9. Vastaajien käyttämät negatiiviset stressinhallintakeinot (n, %).	40-41

## **LIITELUETTELO**

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Kyselylomake

## 1 JOHDANTO

Vuoden 2009 Kouluterveyskyselyn mukaan joka toinen 15–25-vuotias kokee elämänsä stressaavaksi. Yleisimpiä stressin syitä ovat kiire, liian suuret työmäärät, menestymis- ja suorituspainet, epävarmuus sekä taloudellinen tilanne. (Karvonen 2009 a, 121.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) mukaan vuonna 2014 15-24-vuotiaista naisista 32 % ja miehistä 11 % koki itsensä stressaantuneeksi (Helldán & Helakorpi 2015, 51). Salmela-Aron (2011, 3) mukaan opiskelijoiden stressi ja univaikeudet ovat lisääntyneet 2000-luvulla. Opiskelevan nuorison pahoinvointi heijastelee yhteiskunnan koventuneita arvoja, jossa yksilöityminen, kilpailu, huippusuoritusten tavoittelu ja epävarma tulevaisuus ovat ahdistavia tekijöitä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka yleistä stressi on lukioikäisillä, miten stressi ilmenee lukioikäisillä, mitkä tekijät sitä heille aiheuttavat sekä mitä stressinhallintakeinoja lukioikäisillä on. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, mistä lukioikäiset hakevat apua stressiin. Tutkimus on toteutettu Kauhajoen lukiossa, Etelä-Pohjanmaalla. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat lukion 1. ja 2. luokkalaiset.

Opinnäytetyön tekijä valitsi aiheen oman kiinnostuksen ja aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Lisäksi nuorten kokemaa stressiä on tutkittu melko vähän. Työn tekijä halusi tehdä opinnäytetyön liittyen nuoriin ja heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi mielenterveyteen liittyvä aihe kiinnosti. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla nuorten stressiä voidaan ennaltaehkäistä paremmin terveydenhuollon, koulun ja vanhempien toimesta. Nuorten stressiin pystytään puuttumaan ajoissa, ja estämään sen kehittyminen uupumukseksi. Lisäksi saadaan tietoa, mistä nuoret hakevat apua stressiin ja täten apua voidaan tarjota helpommin.



## 2 STRESSI JA NUORUUS

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä, jotka ovat stressi, stressinhallinta, nuoruus elämänvaiheena ja opiskeluterveydenhuolto.

### 2.1 Stressi

Stressillä ei ole olemassa yhtä täsmällistä tai oikeaa määritelmää. Stressi voidaan määritellä epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi koetun fyysisen vireyden voimistumiseksi. Kun ärsyke ei vastaa turvalliseksi oletettuja mielikuvia, ihmisen stressivaste käynnistyy. Tästä seurauksena aistit ja valppaus tehostuu. (Korkeila 2008, 683.) Stressi on elimistön reaktio todelliseen tai kuviteltuun uhkatilanteeseen. Stressihormoneja erittyy verenkiertoon, jotta ihminen pystyisi kohtaamaan stressin aiheuttajan. Ihmisen elimistö on stressaantuneena ”taistele tai pakene” -valmiudessa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2010, 68–69.)

Psykologiassa erotetaan toisistaan itse stressitila, stressiä aikaansaavat asiat ja tapahtumat eli stressorit, selviytymiskeinot sekä stressin kustannukset eli stressin somaattiset ja psykologiset seuraukset. Arkikielessä kaikista näistä asioista puhutaan usein pelkästään stressinä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 169.) Koskisen (2014) mukaan stressissä henkilöön kohdistuvat haasteet ja vaatimukset ylittävät hänen käytössä olevat voimavaransa. Yksilö ei kykene vastaamaan haasteisiin, joita hän itse asettaa itselleen tai joita ympäristö hänelle asettaa (Mikkonen & Nieminen 2011, 41). Stressi on siis ulkoisten vaatimusten ja ihmisen kapasiteetin tai resurssien välinen epäsuhta. Vaatimusten ja resurssien välisen ristiriidan ei tarvitse olla todellinen, sillä ihmisen kokemus ristiriidasta riittää stressitilan syntyyn. (Keltikangas-Järvinen 2008, 170.)

#### 2.1.1 Lyhytkestoinen ja pitkäkestoinen stressi

Stressi on väistämätön ilmiö elämässä. Pieninä määrinä se parantaa niin fyysisistä kuin psyykkistä suorituskkyä, mutta liiallisena ja pitkään jatkuvana se heikentää terveyttä ja altistaa fyysisille ja psyykkisille sairauksille. (Koskinen 2014.) Sopiva stressitaso auttaa yksilöä huippusuorituksiin, itsensä voittamiseen ja yksilönä

kehittymiseen (Karvonen 2009 a, 121–122). Lyhytkestoisen stressin kohdalla puhutaankin ns. ”hyvästä” stressistä. Hyvään suoritukseen tarvitaan hieman painetta, kuten esimerkiksi pidettäessä esitelmää tai urheiltaessa kilpatasolla. (Vilkkö-Riihelä ym. 2010, 69.)

Stressi voi olla akuuttia tai kroonista. Krooninen stressi tarkoittaa kauan jatkunutta tai usein toistuvaa stressitilaa. Lyhytkestoinen, hyvin voimakas stressitila ja vähäinen mutta usein toistuvat stressitila saattavat olla seurauksiltaan kuitenkin yhtä pahoja. (Keltikangas-Järvinen 2008, 176.) Stressin lähde voi siis olla jokin lyhytkestoinen yksittäinen tapahtuma tai se voi johtua pitkäaikaisesti kuormittavasta tekijästä. Stressi aktivoi fysiologisia stressijärjestelmiä eri tavoin, kun se on ajalliselta kestoaltaan erilaista. Lyhytkestoisessa stressissä autonomisen hermoston reaktiot käynnistyvät nopeasti, mutta ne myös palautuvat nopeasti lähtötasolle. Pitkäkestoisessa stressissä myös hitaammin reagoivat ja palautuvat hormonaaliset säätelyjärjestelmät aktivoituvat. (Peltomaa 2016, 51.)

### **2.1.2 Nuorten kokema stressi**

Vuoden 2009 Kouluterveyskyselyn mukaan joka kymmenes yläasteikäinen kärsii koulu-uupumuksesta ja joka toinen 15–25-vuotias suomalainen kokee elämänsä stressaavaksi. Yleisimpiä stressin syitä ovat kiire, liian suuret työmäärät, menestymis- ja suorituspaineet, epävarmuus sekä taloudellinen tilanne. (Karvonen 2009 a, 121.)

THL:n Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys 2014 -raportin mukaan 15–24-vuotiaista naisista 32 % ja miehistä 11 % koki itsensä stressaantuneeksi. Luku on noussut tämän ikäisillä naisilla joka vuosi pari prosenttiyksikköä vuodesta 2000, esimerkiksi vuonna 2000–2003 stressaantuneeksi itsensä koki 19 %. Saman ikäryhmän miehillä prosenttiluku on pysytellyt suunnilleen samana vuodesta 2000. Jännittyneeksi ja stressaantuneeksi itsensä tunsivat viimeksi kuluneen kuukauden aikana 15–24-vuotiaista naisista 27,4 % ”enemmän kuin ihmiset yleensä”. Miehistä vastaava prosenttiosuus oli 8,7. (Helldán & Helakorpi 2015, 51.)

Stressi ja univaikeudet ovat lisääntyneet opiskelijoilla 2000-luvulla. Opiskelevan nuorison pahoinvointi heijastelee yhteiskunnan koventuneita arvoja, jossa yksilöityminen, kilpailu, huippusuoritusten tavoittelu ja epävarma tulevaisuus ovat ahdistavia tekijöitä. (Salmela-Aro 2011, 3.) Stressi on yleinen ilmiö myös opiskelijoiden keskuudessa (Koskinen 2014). Vuonna 2012 tehdyn Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 30 % opiskelijoista koki runsaasti stressiä, miehistä 27 % ja naisista 31 %. Eri koulutusasteiden välillä ei ollut tilastollisesti merkittäviä eroja psyykkisten vaikeuksien ja stressin kokemisessa. (Kunttu & Pesonen 2013, 45.)

Linin ja Yusoffin tutkimuksessa (2013, 1) selvitettiin stressin esiintyvyyttä, stressitekijöitä ja stressinhallintakeinoja lukioikäisillä. Poikittaistutkimus tehtiin kuuteen eri lukioon 19-vuotiaille lukiolaisille Melaka nimisessä kaupungissa Malesiassa. Aineisto oli kerätty lähellä tenttiviikkoa. Stressin esiintyvyys lukiolaisilla oli suuri: noin 47,6 % vastaajista koki kärsivänsä voimakkaasta stressistä.

Koulu-uupumus tarkoittaa pitkittynyttä opiskeluun liittyvää stressioireyhtymää, joka näkyy uuvuttavana väsymyksenä, opiskeluun liittyvinä kyynisyyden kokemuksina ja riittämättömyyden tunteina. Koulu-uupumus on vakava ilmiö: pitkittäistutkimuksen avulla on osoitettu, että jatkuessaan koulu-uupumus voi johtaa masentuneisuuteen. Koulu on tärkeä sosiaalinen konteksti nuoruudessa ja tärkeä kehitysympäristö nuorelle. Koulutukselliset siirtymävaiheet ovat nuorelle aikaa, jolloin tapahtuu paljon muutoksia niin hyvinvoinnissa kuin pahoinvoinnissakin. Erityisesti lukio on monelle nuorelle vaativa elämänvaihe. Kiire on uupumuksen riskitekijä. Moni oppilas kokee, että opettajalla on vähän aikaa oppilaalle. Lukioidissa opettajien myönteinen suhtautuminen ja motivointi suojaavat koulu-uupumukselta. Toinen tärkeä uupumukselta suojaava tekijä on tulosten perusteella kouluterveydenhuollon tuki. (Salmela-Aro 2011, 3-4.)

### **2.1.3 Stressin aiheuttajat**

Ihmisen elämään kuuluu monenlaisia stressiä aiheuttavia tekijöitä, vaikka usein stressillä viitataan työn tai opiskelun aiheuttamaan kuormitukseen (Ahola & Virtanen 2012, 34). Stressiä aiheuttavia tilanteita, asioita tai ympäristön vaatimuk-

sia kutsutaan stressoreiksi. Kaikille ihmisille stressiä aiheuttavia vaatimuksia ovat odottamattomat elämäntapahtumat ja suuret elämänmuutokset. Työttömäksi joutuminen tai läheisen kuolema on kaikille ihmisille stressi, vaikka sen kokemisessa ja käsittelyssä onkin yksilöllisiä eroja. (Keltikangas-Järvinen 2008, 178.)

Ihmisen itsensä sisäistämät arvot ja käyttäytymiselleen asettamat vaatimukset voivat myös toimia stressoreina. Ihmisen oma vaatimustaso voi olla niin korkea, että mikään ei riitä. Tällöin stressori on hänen itselleen asettama tavoitetaso. (Keltikangas-Järvinen 2008, 178.) Se, mikä stressaa toista, voi toiselle olla voimavara. Sekä miellyttävät että epämiellyttävät asiat voidaan kokea stressaaviksi. Stressiä koetaan usein muutostilanteissa, joissa voimavarat ja sopeutumiskyky joutuvat koetukselle. (Koskinen 2014.)

Työ- ja opiskeluelämässä stressiä voivat aiheuttaa kiire, kohtuuton työmäärä, tuen puute, huono työilmapiiri, epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta sekä työn hallinnan puute (Koskinen 2014). Usein stressi työssä ja opiskelussa johtuu vaatimuksista, jotka ovat omiin kykyihin tai mahdollisuuksiin nähden ylisuuria (Vilkko-Riihelä ym. 2010, 69). Suldo, Shaunessy & Hardesty (2008) tutkivat stressin, stressinhallintakeinojen ja mielenterveyden yhteyttä IB-tutkintoa suorittavilla opiskelijoilla. Heidän tutkimuksensa mukaan IB-tutkintoa suorittaneet opiskelijat kokivat huomattavasti enemmän stressiä kuin tavallisen koulun opiskelijat.

Tyypillisiä stressinlähteitä yksityiselämässä ovat ihmissuhteissa tapahtuvat muutokset, taloudelliset ongelmat, sairaudet ja kuormittavat elintavat, kuten päihteiden käyttö (Koskinen 2014). Eri ikäkausina ihmistä rasittavat kuitenkin erilaiset asiat. Lapsi voi stressaantua perheriidoista tai turvattomuuden tunteesta, koululainen suorituspainesta ja kilpailutilanteista, joissa vaaditaan enemmän kuin ikä edellyttää. (Vilkko-Riihelä ym. 2010, 69.)

Linin ja Yusoffin (2013, 3) tutkimuksessa tutkittiin lukio-opiskelijoiden stressin aiheuttajia. Tutkimuksessa listattiin kymmenen eniten heille stressiä aiheuttavaa tekijää. Kaikki nämä tekijät liittyivät opiskeluun. Pelko siitä, että ei saa jatko-opiskelupaikkaa, tentit, liika opiskelumäärä, huonojen numeroiden saaminen sekä

ajanpuute olivat viisi ensimmäistä stressiä aiheuttavaa tekijää. Loput olivat korkeat odotukset itseltä, aikataulusta jälkeen jääminen, vaikeudet ymmärtää sisältö, jota on opiskeltu, kyvyttömyys vastata opettajien kysymyksiin sekä kilpailuhenkinen ympäristö.

#### **2.1.4 Stressin oireet**

Kun ihminen kohtaa haasteen, hänen elimistönsä vireystila kohoaa. Stressin tehtävänä on mobilisoida ihmisen voimavarat kokonaisvaltaisesti käyttöön. Lisäksi sen tehtävänä on alkuvaiheessa myös saada ihminen havahtumaan siihen, että hän on tilanteessa, josta ei selviä tavanomaisella toiminnalla. (Ahola & Lindholm 2012, 12.)

Pitkään jatkuva ja liiallinen stressi on uhka ihmisen hyvinvoinnille. Se voi johtaa fyysiseen tai psyykkiseen sairastumiseen elimistön reagoidessa voimavarat ylittävään raskautilaan. (Karvonen 2009 a, 122.) Pitkittyvän stressin oireet kertovat siitä, että ihmisen kaikki voimavarat on valjastettu selviytymiseen, ja muu, tämän tavoitteen kannalta toisarvoinen toiminta jää taka-alalle eikä siihen riitä energiaa. Koska elimistökin on aktivoitunut, moni kokee oireet kehossaan: rinnassa on painon tuntua, henkeä ahdistaa, on vaikea rentoutua ja vatsa on sekaisin. (Ahola & Lindholm 2012, 13.)

Stressi on psykofyysinen tila, joka saa aikaan ruumiissa paljon muutoksia. Stressi vapauttaa stressihormoneja, kuten adrenaliinia; ruumis ikään kuin ”luulee” olevansa pako- tai taistelutilanteessa. Ensivaiheessa fyysiset muutokset voivat parantaa tarkkaavaisuutta ja suoriutumista, mutta pitkään jatkuessaan ne heikentävät psyykkistä toimintakykyä. Ihmiset stressaantuvat eri asioista ja omalla tavallaan. Toisilla painottuvat fyysiset, toisilla psyykkiset tai sosiaaliset vaivat. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52–53.)

Tyypillisiä stressioireita ovat niska-hartiaseudun jännitys, päänsärky, huimaus, kohonnut verenpaine, sydämentykytykset, pahoinvointi, vatsavaivat, flunssakierre ja selkävaivat (Koskinen 2014). Lisäksi liiallisen stressin aiheuttamia fyysisiä haittoja voivat olla muut lihaskivut, univaikeudet, hikoilu, intiimivaivat, motori-

nen levottomuus, yleinen vastustuskyvyn lasku ja painonhallinnan ongelmat (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53).

Tyypillisiä psyykkisiä stressioireita ovat turhautumisen tunne, hajamielisyys, kiinnostuksen puute, keskittymiskyvyn puute ja tarkkaavaisuuden suuntaamisen ongelmat. Ärtynisyys, unohtelu, huolestuneisuus, väsymys, ahdistuneisuus, masentuneisuus, itsetunto-ongelmat, päätöksenteon vaikeudet, epävarmuus, uupumus ja unihäiriöt ovat liiallisen stressin haittoja. Stressi voi aiheuttaa myös ruokahalun muutoksia ja seksuaalista haluttomuutta. Stressi voi saada aikaan haitallisia ja stressitilaa vahvistavia muutoksia käyttäytymisessämme, kuten alkoholin, muiden päihteiden ja tupakoinnin lisäämistä sekä liikunnan tai muiden harrastusten vähentämistä. Sosiaalisia haittoja voivat olla kiinnostuksen menetys sosiaalisia tilanteita kohtaan, vaikeudet tulla toimeen muiden kanssa, aggressiivisuus, konfliktit, parisuhde- ja perheongelmat, hyljityksi tulemisen pelko sekä kaverisuhteiden rakoi-lu. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Koskinen 2014.)

Pitkään jatkuva stressitilanne kuluttaa ihmisen voimavaroja, jotka eivät pääse elpymään ja palautumaan normaalisti. Tässä vaiheessa stressioireet heijastavat väsähtämistä. Osaltaan väsyminen myös suojaa ihmistä täydelliseltä romahtamiselta tai elimistön toimintahäiriöiltä. Ihminen saattaa olla apaattinen ja aikaansaamaton sekä reagoida ja toimia hyvin verkkaisesti. Tässä vaiheessa stressioireet näkyvät jo selvästi ulospäin eikä toiminta elämän eri rooleissa enää suju. (Ahola & Lindholm 2012, 14.)

Ihmiset voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään sen mukaan, miten he reagoivat stressiin. Osa ihmisistä reagoi stressiin pääasiassa psyykkisesti eli oireina ovat esimerkiksi unihäiriöt, väsymys ja heikentyneet elintavat. Näiden henkilöiden on yleensä helppo tunnistaa stressi ja ymmärtää oireiden yhteys ylikuormitukseen. Osalla stressi näkyy puolestaan ruumiillisina oireina, esimerkiksi tuki- ja liikunta-elinten kipuina. Koska oireiden yhteyttä koettuun stressiin voi olla vaikea hahmottaa, saatetaan hoitaa vain pelkkää fyysistä vaivaa mutta ei sen todellista syytä. Kolmas ryhmä käsittää sellaiset ihmiset, jotka eivät reagoi stressiin mitenkään eri-

tyisesti. Heidän suorituskynsä voi kärsiä, mutta heille ei aiheudu siitä psyykkisiä eikä fyysisiä terveysongelmia. (Koskinen 2014.)

Schraml, Perski, Grossi ja Simonsson-Sarnecki (2011, 987) ovat tutkineet stressiä nuorilla. Heidän tutkimuksensa tarkoituksena oli tutkia stressioireiden esiintyvyyttä 16-vuotiailla sekä selvittää sukupuolien välisiä eroja ja tekijöitä, jotka voivat olla osallisena stressioireisiin. Ensimmäisen vuoden lukio-opiskelijoista yli 30 % raportoi vakavista stressioireista. Tutkimuksessa melkein joka toinen tyttö ja joka viides poika kertoivat, että he tuntevat itsensä stressaantuneeksi korkealla tasolla. 8,2 prosentilla oli vakavia stressioireita, joita pidettäisiin aikuisilla kroonisen stressin merkinä. Korkeiden vaatimusten ohella matalalla itsekunnioituksella, unihäiriöillä ja köyhällä sosiaalisella tuella oli tärkeä osuus stressioireiden esiintymisessä. Tulokset korostavat tarvetta kehittää ja toteuttaa sopivia stressinhallintakeinoja nuorille.

## **2.2 Stressinhallinta**

Stressinhallinnalla tarkoitetaan kaikkia ihmisen yrityksiä, niin toiminnan kuin ajatusten tasolla, selviytyä voimavarat ylittävistä sisäisistä ja ulkoisista vaatimuksista sekä kestää vaatimusten aiheuttamaa painetta. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 69.) Keinoja selviytyä stressistä kutsutaan coping-mekanismeiksi, ja niiden avulla pyritään saamaan tasapaino ympäristön vaatimusten ja yksilöllisen kapasiteetin välillä tai pyritään ainakin vähentämään niiden välistä ristiriitaa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 181.) Stressinhallintakeinoja opettelemalla on mahdollista vähentää stressin haitallisia vaikutuksia ja estää sen kehittyminen uupumukseksi tai masennukseksi (Koskinen 2014).

Haasjoen ja Ollikaisen (2010, 54) mukaan stressinhallinta on hyödyllistä kahdesta syystä: haittojen ennaltaehkäisyn ja suoritustason säätelyn kannalta. Stressinhallinnan opettelulla stressi pysyy sellaisella tasolla, jossa sen haitalliset vaikutukset eivät ole häiritseviä. Stressioireiden riittävän aikainen tunnistaminen mahdollistaa asioihin puuttumisen ennen kuin stressi kasvaa liian suureksi.

Stressiä tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseen, mutta liian suuri stressi voi romuttaa suorituksen. Stressin määrän kasvu voi johtaa aktivoivan stressin muuttumiseen vahingolliseksi stressiksi ja edelleen uupumukseksi. On olennaista, että opiskelija olisi suurimman osan aikaa aktivoivan stressitason alueella, ja tunnistaisi häiritsevän stressitason rajan, alkaessaan lähestyä sitä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54.)

Stressi-haavoittuvuusmallin mukaan jokaisella on yksilöllisesti muovautunut kyky säädellä stressin voimakkuutta ja sietää stressiä. Stressinsäätelykykyyn ja sen kehittymiseen vaikuttavat monet asiat, kuten perimä, temperamentti, kasvuolosuhteet ja varhaisessa lapsuudessa saatu hoiva, aikaisemmat ja ajankohtaiset elämäntapahtumat sekä ajankohtainen terveydentila ja ihmissuhteet. Stressin kokemus on yksilöllistä: mikä kuormittaa toista voimakkaasti, ei rasita toista välttämättä lainkaan. Ihminen tarvitsee toisalta kohtuullista stressiä oppiakseen selviytymään vastoinkäymisistä. (Karlsson 2011, 287.)

Stressinhallinta on keskeinen osa stressiprosessia. Stressinhallinta käynnistyy stressitilanteen havaitsemisen jälkeen, jolloin ihminen ryhtyy arvioimaan tilanteen merkitystä ja omia selviytymismahdollisuuksiaan. Stressinhallinta on tältä osin psyykkistä. Lisäksi stressinhallintaa ovat ne konkreettiset toimenpiteet, joiden avulla stressitilannetta yritetään muuttaa tai omia voimavaroja vahvistaa. Myös muut ihmiset voivat auttaa stressinhallinnassa. Stressinhallinnan onnistuminen johtaa tilanteesta selviytymiseen, uuden oppimiseen ja elämän normalisoitumiseen haasteellisen tilanteen jälkeen. Stressinhallinnan epäonnistuminen puolestaan johtaa stressin pitkittymiseen ja stressin kielteisiin seurauksiin. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 68.)

Stressihallinnan keinot voidaan ryhmitellä myös sen mukaan, pyritäänkö vaikuttamaan stressin aiheuttajaan eli alkuperäiseen ongelmaan vai stressin kokemuksiin tunteen ja ajattelun tasolla. Alkuperäiseen ongelmaan keskittyvien keinojen avulla ihminen voi pyrkiä muuttamaan ulkoista tilannetta ja poistamaan stressin lähteen. Tunnekeskeisillä keinoilla lievennetään stressin vaikutuksia säätelämällä omia tunteita esimerkiksi rentoutumalla tai itsensä rauhoittelulla. Yhtä takuuvarmaa



stressinhallintakeinoja ei ole olemassa. Se, mikä milloinkin auttaa ja on mahdollista tehdä, vaihtelee tilanteen mukaan. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 69–70.)

Nuorten kyvyt käsitellä stressiä eroavat aikuisten stressinkäsittelykyvyistä. Lapsen ja nuoren valmiudet käsitellä ja purkaa stressiä ovat puutteelliset aikuiseen nähden. Lapsen ja nuoren selviytymisessä on tärkeää, millaisia käyttäytymismalleja ja millaista tukea lapsi saa vanhemmiltaan vaikeuksien kohtaamiseen. Jos vanhemmat hyväksyvät ajoittaiset vaikeudet elämässä, myös lapsi voi oppia suhtautumaan asioihin myönteisesti. Toisaalta jo lapsuusiässä yksilöiden välillä on suuria geeni-perimään ja temperamenttiin liittyviä eroja kyvyssä käsitellä stressiä. Esimerkiksi toinen nuori ei näytä tekevän juuri lainkaan töitä kokeisiin valmistautuessaan, kun taas toisella tuleva koe hallitsee ajatuksia ja ajankäyttöä päivien tai jopa viikkojen ajan etukäteen. (Karvonen 2009 a, 122–123.)

Ainoastaan häiritsevän stressin tunnistaminen ei riitä sen poistamiseksi. Stressiin on monia syitä ja myös monia keinoja sen hallitsemiseksi. Kaikkia stressinhallintakeinoja yhdistää työskentely kohti muutosta: stressinaiheuttajien muuttaminen ja/tai oman toiminnan tai asennoitumisen muuttaminen suhteessa stressinaiheuttajiin. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 55.)

Lin ja Yusoff (2013, 3) tutkivat stressinhallintakeinoja, joita lukioikäisillä on käytössään. Stressaantuneet nuoret käyttivät eniten stressinhallintakeinoinaan itsetuhoisuutta, instrumentaalisen tuen käyttöä, keskittymistä ja tunteiden käsittelyä, itsesyytelyä, irti päästämistä ja torjumista.

Shatkin, Diamond, Zhao, DiMeglio, Chodaczek & Bruzzese (2016) tutkivat korkeakouluopiskelijoiden stressiä, stressinhallintakeinoja ja kognitiivisia taitoja. Tutkimuksessa testattiin, kuinka eräänlainen stressiin liittyvä kurssi, jonka korkeakouluopiskelijat pitivät yhdeksäsluokkalaisille, vaikutti heidän stressiinsä, stressinhallintaansa ja kognitiiviseen ajatteluunsa. Syksyllä opiskelijat opiskelivat riskinotosta, päätöksenteosta, stressinhallintakeinoista ja positiivisesta kognitiivisesta ajattelusta. Keväällä he opettivat näitä taitoja 9-luokkalaisille. Syksyn jälkeen kurssia pitävät opiskelijat kokivat parannuksia omassa stressin kokemisessa.

saan, stressinhallintakeinoissaan ja toimimattomissa asenteissaan. Kevätkauden jälkeenkään nämä eivät lisääntyneet. Tällainen kurssi, etenkin syyskauden jälkeen, on tehokas ja käytännöllinen idea stressin vähentämiseksi ja stressinsietokyvyn parantamiseksi korkeakouluopiskelijoilla.

Thakerin ja Verman (2014) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää stressin tasoa ja käytetyintä stressinhallintakeinoja. Tutkimukseen oli valittu sattumanvaraisesti kaksi koulua, joista toinen oli yksityinen ja toinen julkinen koulu. Tutkimukseen osallistujat olivat iältään 14-16-vuotiaita. Tulosten mukaan molempien koulujen opiskelijat kokevat stressiä korkealla tasolla. Verrattaessa koulujen opiskelijoita keskenään stressin kokemisessa ei ollut merkittävää eroa. Julkisen koulun opiskelijat käyttivät paljon negatiivisia stressinhallintakeinoja, kuten etäisyyden ottoa, pakoilua ja välttelyä. Yksityisen koulun opiskelijat käyttivät enemmän positiivisia keinoja, kuten sosiaalisen tuen etsimistä, vastuun hyväksymistä ja ongelmanratkaisua. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan miespuoliset opiskelijat olivat enemmän stressaantuneita kuin naispuoliset, ja naispuoliset käyttivät enemmän positiivisia stressinhallintakeinoja kuin miespuoliset opiskelijat.

### **2.2.1 Fyysisiä keinoja**

Säännöllinen ateriarytmi, riittävä uni ja lepo, säännöllinen liikunta ja kohtuullinen nautintoaineiden käyttö ovat hyviä fyysisiä keinoja torjua stressiä (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56). Levänneenä ja hyväkuntoisena kestää myös ajoittaista stressiä. Ihmiset saattavat yrittää lievittää stressiä mielihyvää tuottavilla epäterveellisillä elintavoilla, muun muassa tupakoimalla, ”lohtusyömisellä” tai käyttämällä alkoholia. Nautintoaineilla voidaan pyrkiä irrottautumaan työasioista ja kohentamaan mielialaa. Jotkut ihmiset saattavat lisätä alkoholin kulutustaan ja toiset taas herkuttelevat kuormittavissa tilanteissa rentoutuskeinona. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 71–73.)

Liikunnan avulla pyritään esimerkiksi purkamaan kertynyttä jännittyneisyyttä ja vahvistamaan fyysisiä ja henkisiä voimavaroja. Säännöllinen liikunnan harrastaminen edistää stressinhallintaa. Myös nuoruudessa aloitettu urheiluharrastus enustaa vähäisempää stressiä keski-iässä. Liikunnan harrastamisen on myös todettu

vähentävän kehon reagoitiherkkyyttä stressitilanteessa. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 71–73.)

Hengitys- ja mielikuvaharjoitukset, jooga ja rentoutuminen ovat myös hyviä keinoja vähentää stressiä (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56). Rentoutusharjoitusten avulla opitaan kiinnittämään huomio olennaisimpiin asioihin ja ylläpitämään tehokas toimintakyky haastavissakin tilanteissa. Tutkimusten mukaan mielikuva- ja rentoutumistyöskentely edistää terveyttä ja työssä jaksamista monella tavalla: erilaiset kiputilat ja fyysiset oireet lievenevät, stressinsietokyky kasvaa, ahdistuneisuus ja ärtyneisyys vähenevät ja vuorovaikutustaidot paranevat. (Karvonen 2009 b, 159–164.)

Pienet tauot päivän mittaan vähentävät stressiä. Esimerkiksi istumatyötä tekevän on hyvä nousta muutamaksi minuutiksi ylös joka tunti, venytellä ja tehdä pientä jumppaa. Terveellinen ympäristö eli ergonomiasta huolehtiminen, luonnossa liikkuminen ja terveellinen ravinto ovat fyysisiä keinoja vähentää stressiä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56.)

### **2.2.2 Psyykkisiä keinoja**

Psyykkiset hallintakeinot tarkoittavat kaikkia yksilön käyttämiä tietoisia ja rakentavia toimia, joilla hän pitää yllä mielen tasapainoaan. Kyky itsetutkiskeluun ja omien arvojen uudelleen arviointiin kuuluu psyykkisiin hallintakeinoihin. Ne voivat painottua myös erilaisiin tehtäviin, esimerkiksi asioiden järjestelyyn ja käytännön asioiden hoitamiseen. Toinen voi antaa valtaa enemmän tunteilleen, ja antaa itkun tulla tai etsii turvaa muista. Joskus hallintakeinona voi toimia kunnon riitelykin. Tärkeää kuitenkin on mielen tasapainon kannalta, että tunteiden vyöryyn ei jäädä kiinni, vaan pyritään rakentaviin ratkaisuihin. (Vilkko-Riihelä & Laine 2010, 77–78.)

Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus vähentävät stressiä. Itsensä hemmottelu, virkistyminen, ”hulluttelu”, luovuus ja tarinallisuus ovat ihmisen keinoja stressinhallintaan. Luova toiminta, erilaiset mielikuvat ja huumorin käyttö auttavat kiperissä tilanteissa. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56; Vilkko-Riihelä & Laine 2010, 77.)

Vuorovaikutustaitojen harjaannuttaminen ja tunteista puhuminen vähentävät stressiä. Jämäkkyys eli kyky pitää omia puoliaan polkematta muiden oikeuksia sekä sinnikkyys ovat taitoja, joiden avulla stressiä voi hallita. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56.)

### **2.2.3 Ajatteluun liittyviä keinoja**

Rakentava ja positiivinen ajattelu ovat keinoja torjua stressiä. Suhtautuminen haasteisiin rakentavasti, asioiden hyväksyminen ja kyky nähdä takaisku oppimiskokemuksena sekä kyky hyväksyä asioiden monet puolet ja vivahteet ovat hyviä keinoja stressinhallintaan. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56.)

Johdonmukaiset ja realistiset tavoitteet auttavat stressinhallinnassa (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56). Sillä on suuri merkitys, millaisia tavoitteita esimerkiksi opiskelija itselleen asettaa. Pienet, konkreettiset ja realistiset osatavoitteet laajojen, abstraktien ja epärealististen tavoitteiden sijaan auttavat opiskelijaa kohdistamaan huomionsa oppimisen kannalta ajankohtaisiin kysymyksiin. (Mikkonen & Nieminen 2011, 42.)

Usein arkisilla ratkaisuilla voidaan saada aikaan myönteisiä muutoksia, vaikka jaksamisen ongelmat voivat olla hyvinkin monisyisiä. Esimerkiksi kirjastossa kodin sijaan opiskelu voi auttaa opiskelijaa saamaan paljon enemmän aikaan. Priorisointi ja itselle tärkeiden asioiden määrittely on usein jo sinänsä voimaannuttavaa. (Mikkonen & Nieminen 2011, 42.)

Ajanhallinta, aikataulujen ja työjärjestysten luominen ovat keinoja stressinhallintaan (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56). Aikataulujen tekeminen ja oman työskentelyn suunnittelu auttavat pysymään tavoitteissa, mutta ovat toimiessaan myös hyvinvoinnin työkalu. Konkreettinen ajankäytön suunnittelu auttaa erottamaan opiskelun ja vapaa-ajan toisistaan. Liian ehdottomat suunnitelmat voivat lisätä syyllisyyttä tekemättömistä töistä, minkä takia suunnitelmat voivat helposti kääntyä itseä vastaan ja lisätäkin stressiä. (Mikkonen & Nieminen 2011, 42.)

## 2.3 Nuoruus elämänvaiheena

Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä ovat ensimmäisen ja toisen vuoden lukio-opiskelijat, jotka yleensä ovat iältään 16–18-vuotiaita nuoria. Tässä osiossa käsitellään nuoruutta elämänvaiheena.

Nuoruusikä tarkoittaa lapsuuden ja aikuisuuden välille sijoittuvaa kehitysvaihetta. Nuoruusikä alkaa puberteetista ja päättyy aikuisen persoonallisuuden eheytymiseen noin 22-vuotiaana. Nuoruusikä voidaan jaotella vaiheisiin: varhaisnuoruuteen (11–15 v), keskinuoruuteen (16–18 v) ja myöhäisnuoruuteen (18–22 v). Näillä kaikilla vaiheilla on oma kehitystehtävänsä. Varhaisnuoruudessa kehitystehtävä on muuttuva suhde omaan kehoon, keskinuoruudessa muuttuva suhde omiin vanhempiin ja myöhäisnuoruudessa aikuinen identiteetti on muodostunut. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40.)

Nuoruusikää pidetään elämän toisena mahdollisuutena, millä tarkoitetaan, että nuoruusiässä ihminen kokee yhtä suuria psyykkisiä ja fyysisiä muutoksia kuin varhaislapsuudessa. Näiden muutoksien kerrotaan olevan seurauksiltaanakin yhtä merkittäviä. Nuoruusiän muutokset liittyvät voimakkaammin biologisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin tapahtumiin kuin missään muussa ihmisen kehitysvaiheessa. (Klockars 2011, 18.)

### 2.3.1 Biologiset muutokset

Biologiset muutokset nuoruudessa näkyvät fyysisenä kasvuna ja kypsymisenä seksuaalisuuteen. Puberteetti-iässä nuoret saavuttavat sukukypsyysyden. Tytöillä puberteetti alkaa keskimäärin poikia aiemmin, mutta yksilöllinen vaihtelu on suurta. Noin 95 % nuorista kehittyy odotuksien mukaan. (Hietala ym. 2010, 41; Toivio & Nordling 2013, 102.)

Tytöillä fyysinen muutos alkaa rintarauhasten kehittymisellä. Kiivain pituuskasvu ajoittuu murrosiän alkuun ja kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuotiaana. Pojilla puberteetti alkaa kivesten, kivespussien ja peniksen nopealla kasvulla. Kasvupyrähdys tapahtuu noin 14-vuotiaana. Parrankasvu alkaa vasta murrosiän loppupuolella. Äänimurroksen takia äänenkäytön kontrolli voi vaikeutua. Sekä pojilla että

tytöillä nopean kasvun yhteydessä myös iho muuttuu rasvaiseksi ja finnejä ilmaantuu kasvoihin. (Toivio ym. 2013, 102.)

Muutosten hyväksyminen voi olla ahdistavaa ja vaikeaa. Tytöillä erityisesti on vartalon muotoon liittyviä huolia. Suurin osa normaalipainoisistakin tytöistä pitää itseään lihavana. Monien selvitysten mukaan vain hyvin pieni osa suomalaisista tytöistä on tyytyväisiä ulkonäköönsä. Pojillakin ulkonäköpaineita on, mutta niiden merkitys ei ole yhtä suuri kuin tytöillä. Heillä kehon suhteen tärkeäksi näyttäisi muodostuvan urheilullisuus ja lihaksikkuus. (Toivio ym. 2013, 102.)

### **2.3.2 Psyykkiset muutokset**

Ihmisen kehityksessä tapahtuu nuoruudessa huomattavia sosiaalisia, kognitiivisia sekä tunnemaailmaan liittyviä muutoksia, jotka vievät kohti aikuisuutta ja itsenäistymistä (Toivio ym. 2013, 102). Sekä nuoren omassa, sisäisessä psyykkisessä kehityksessä että hänen suhteessaan muihin ihmisiin tapahtuu muutoksia. Nuoruusiässä tulee vastaan kehitysvaiheita ja kehityshaasteita, jotka ovat olennaisia ihmisen identiteetin muodostumisen kannalta. (Klockars 2011, 19.)

Nuoruusiän aikana aivot kehittyvät merkityksellisesti aina noin 25. ikävuoteen asti. Aikuinen harkintakyky kehittyy nuorella vähitellen. Abstrakti ajattelu, kokonaisuuksien hahmotus ja päättelykyky kehittyvät yksilöllisesti aikuisen tasolle. Nuoruusiässä mielialanvaihtelut ovat tavallisia. Nuori tarvitsee sekä aikuisten että ikätovereiden apua nuoruuden psyykkisten kehitystehtävien toteuttamisessa. (Hietala ym. 2010, 43.)

Nuoruusiässä ihmisen tulisi riittävässä määrin voida irtaantua vanhempiensa ajattelusta sekä luoda itselleen omat arvot ja mielipiteet. Lapsuuden perheestä irrottautumisen riittävä onnistuminen näkyy myöhemmin nuoren aikuisen elämässä kykynä elää itsenäistä elämää uusien ja erilaisten ihmisten kanssa. Vanhemmista irtaantumisen avuksi ja tärkeäksi mielipiteisiin ja kehitykseen vaikuttajaksi tulevat ikätoverit ja perheen ulkopuoliset esikuvat sekä nuoruusikäisen idolit. Nuori, joka ei kykene luomaan riittävän hyviä suhteita ikätovereihinsa, on vaarassa eristäytyä liikaa ja jättäytyä luontaisen tuen ja jakamisen ulkopuolelle. (Klockars 2011, 19.)

Nuoruusiän kokonaisvaltaisin kehitystehtävä on oman identiteetin luominen ja sen yhdistäminen persoonallisuuteen. Identiteetti muotoutuu koko elämän ajan, mutta identiteetin kehittyminen juuri myöhäisnuoruudessa on nähty keskeisenä nuoruusiän kehityshaasteena. Identiteetin riittävän muotoutumisen myötä nuori aikuinen pystyy ylläpitämään omia arvojaan, näkemyksiään, mielipiteitään, elämäntapojaan ja ihmissuhteitaan. Se myös turvaa riittävän pysyvät ihmissuhteet esimerkiksi seurustelukumppanin löytämisen, parisuhteen muodostumisen ja perheen perustamisen kannalta. (Klockars 2011, 19–20.)

### **2.3.3 Sosiaaliset muutokset**

Nuoren asema muuttuu perheessä ja aikuisten kanssa, kun hän ei ole enää yhtä riippuvainen aikuisista kuin ennen. Koulumuoto muuttuu myös, ja tulevaisuuden ammatilliseen sitoutumiseen vaikuttavat opetukselliset valinnat on nykyisin tehtävä jo siirryttäessä yläasteelle. Koulun työharjoittelussa tai kesätyöpaikassa näkyy työelämään siirtymisen ennakointi. Rippikoulu tai vastaava eettisyhteisöllinen kiinnittyminen sijoittuu samaan aikaan, kun harrastusten valinta sekä niiden ylläpito siirtyy nuorelle itselleen. Tämä kaikki vaikuttaa tulevaisuuden muotoutumiseen nuorella. (Klockars 2011, 18.)

Vanhempien, lähiympäristön ihmisten ja yhteiskunnan suhtautuminen nuoruusikäistä kohtaan muuttuu näiden muutosten myötä. Nuori saa ja toisaalta häneltä myös vaaditaan entistä enemmän itsenäisyyttä, yksilöllisyyttä ja yhteiskunnallista vastuuta. (Klockars 2011, 18.)

Nuorten vertaisryhmät ovat yleensä ikärakenteeltaan homogeenisia, mutta eivät välttämättä pysyviä. Ryhmään pääseminen ja kuuluminen ovat nuorelle tärkeää. Vanhemmat eivät enää ole tukemassa nuoren sosiaalista selviytymistä ja sopeutumista samalla lailla kuin lapsuudessa. Vertaisryhmässä nuoren asenteiden ja mielipiteiden kehitys prosessoituu. Ryhmässä tulee esiin usein yhdenmukaisuuden paine, joka näkyy myös käyttäytymisessä ja ulkoisina tunnusmerkkeinä. Ryhmän paineella on vaikutusta nuoren tekemiin valintoihin ja kokeiluihin. Yleisesti murrosiän alku- tai keskivaiheessa alkavat tupakointi- ja päihdekokeilut. (Toivio ym. 2013, 104.)

## 2.4 Opiskeluterveydenhuolto

Opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat tarkoitettu ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville, lukiolaisille, ammattikorkeakoululaisille ja yliopisto-opiskelijoille. Yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa puhutaan hyvinvointityöstä. Sillä edistetään terveyttä ja opiskelukykyä sekä opiskeluyhteisön hyvinvointia. (THL 2016.)

THL:n (2016) mukaan opiskeluterveydenhuollon tavoite on ylläpitää ja edistää opiskelijoiden hyvinvointia edistämällä opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä opiskeluyhteisön hyvinvointia. Tavoitteena on myös edistää ja seurata opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä sekä järjestää terveyden- ja sairaanhoitopalveluja opiskelijoille mukaan lukien mielenterveys- ja päihdetyö, seksuaaliterveyden edistäminen sekä suun terveydenhuolto. Lisäksi tavoitteena on tunnistaa varhain opiskelijan erityisen tuen tai tutkimuksen tarve, tukea opiskelijaa sekä tarvittaessa ohjata hänet jatkotutkimuksiin tai -hoitoon.

Opiskeluterveydenhuoltoa ohjaa ja valvoo sosiaali- ja terveysministeriö. Opiskeluterveydenhuollosta säädetään terveydenhuoltolaissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Terveydenhuoltolain tarkoituksena on ylläpitää ja edistää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta, kaventaa väestöryhmien välillä olevia terveyseroja sekä toteuttaa väestön tarvitsemien palvelujen yhdenvertaista laatua, saatavuutta ja potilasturvallisuutta. Lain tarkoituksena on lisäksi vahvistaa terveydenhuollon palvelujen asiakaskeskeisyyttä. Tarkoituksena on myös vahvistaa perusterveydenhuollon toimintaedellytyksiä ja parantaa terveydenhuollon toimijoiden, kunnan eri toimialojen välistä sekä muiden toimijoiden kanssa tehtävää yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisessä. (L30.12.2010/1326.)

Terveydenhuoltolain (L30.12.2010/1326) mukaan kunnan perusterveydenhuollon on järjestettävä opiskeluterveydenhuollon palvelut alueellaan sijaitsevien lukioiden, ammatillista perusopetusta antavien oppilaitosten sekä korkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijoille. Opiskeluterveydenhuoltoa on järjestettävä opiskelijoille heidän kotipaikastaan riippumatta.



Opiskeluterveydenhuollon yhtenäinen laatu- ja palvelutaso varmistetaan asetuksella valtakunnallisesti. Valtioneuvoston asetuksessa neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta on määritelty opiskeluterveydenhuoltoon oikeutetut opiskelijat. (L6.4.2011/338.)

Opiskeluterveydenhuollolla on omat erityishaasteensa. Henkilöstön opiskeluterveydenhuollossa tulee olla erityisesti perehtynyt opiskelevien nuorten ja nuorten aikuisten kehitysvaiheeseen, terveysongelmiin ja opiskelukykyn vaikuttaviin asioihin. Nuoret ja nuoret aikuiset läpikäyvät aikuistumis- ja itsenäistymisprosessia. Samalla he suorittavat tutkintoon tähtääviä opintoja hankkiakseen valmiuksia työelämään. Nuoret siis elävät samanaikaisesti kahden merkittävän muutosvaiheen keskellä. Sairauksien hoidon ja yleisen terveyden lisäksi opiskeluterveydenhuollossa on keskeistä edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä tukevia opiskeluoloja sekä puuttua tekijöihin, jotka heikentävät opiskelukykyä. Opiskeluterveydenhuolto on opiskelijoiden työterveyshuoltoa. (Kunttu & Laakso 2011, 80.)

Oppilaitosten välillä on edelleen suuria alueellisia eroja henkilöstön saatavuudessa ja mitoituksessa. Lukioden ja ammatillisten oppilaitosten ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista valtaosa kokee terveydenhoitajalle pääsyn helpoksi. Työvoimavajausta on eniten lääkärin ja psykologin palveluissa. Mielenterveysongelmat, yleisimpinä masennus ja ahdistuneisuus, johtavat helposti opiskelukyvyn heikkenemiseen. Oppilaitoksen terveydenhoitaja, lääkäri, psykologi ja kuraattori ovat asiantuntijoita opiskelijan mielenterveyden ongelmien arvioinnissa, hoidossa ja hoitoonohjauksessa. Ennaltaehkäisevä neuvonta ja tuki sosiaalista mediaa hyödyntäen täydentää näitä opiskelijahuollon palveluja. (Mali 2011, 82.)

Opiskeluterveydenhuollon järjestämissä terveystarkastuksissa tutkitaan kliinisillä tutkimuksilla tai muilla menetelmillä opiskelijoiden terveydentilaa, toimintakykyä ja terveyden edistämistarpeita. Jos todetulle riskille tai poikkeamalle ei tehdä mitään, terveyden tarkastaminen ei ole hyödyllistä. Tavoitteena on pyrkiä saamaan kokonaiskäsitys opiskelijan terveydestä, hyvinvoinnista ja opiskelukyvystä, ja

häntä kannustetaan ottamaan vastuuta omasta terveydestään. Tarkastuksissa on keskeistä kartoittaa opiskelijan elämäntilannetta ja henkisiä voimavaroja terveysriskien lisäksi. (Laakso & Kunttu 2011, 106.)

### **3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka yleistä stressi on lukioikäisillä, miten stressi ilmenee lukioikäisillä ja mitkä tekijät sitä heille aiheuttaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, minkälaisia stressinhallintakeinoja lukioikäisillä on. Lisäksi tutkimuksella saadaan tietoa siitä, mistä lukioikäiset hakevat apua stressiin.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla nuorten stressiä voidaan ennaltaehkäistä paremmin terveydenhuollon, koulun ja vanhempien toimesta. Nuorten stressiin pystytään puuttumaan ajoissa, ja estää sen kehittyminen uupumukseksi. Lisäksi saadaan tietoa, mistä nuoret hakevat apua stressiin ja täten apua voidaan tarjota helpommin.

Tutkimuksen tuottamasta tiedosta on hyötyä myös opiskeluterveydenhoitajalle. Hän saa tietoa, kuinka yleistä stressi on nuorilla. Tutkimuksen avulla saadaan tietoa, miten stressi ilmenee nuorilla ja mikä sitä heille aiheuttaa. Opiskeluterveydenhoitaja voi huomata merkkejä ajoissa ja puuttua asiaan. Lisäksi saadaan tietoa, miten nuoret hallitsevat stressiä. Opiskeluterveydenhoitaja osaa kertoa ja opettaa nuorille uusia stressinhallintakeinoja.

Lisäksi opinnäytetyön tekijä kehittää omaa osaamistaan ja saa tietoa nuorten kokemasta stressistä. Opinnäytetyön tekijä voi hyödyntää tutkimuksen tietoja ja tuloksia omassa työssään tulevana terveydenhuollon ammattilaisena.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten yleistä stressi oli lukioikäisillä?
2. Miten stressi ilmeni lukioikäisillä?
3. Mitkä tekijät aiheuttivat stressiä lukioikäisille?
4. Mitä stressinhallintakeinoja lukioikäiset käyttivät?
5. Mistä lukioikäiset hakivat apua stressiin?

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä osuudessa käsitellään tutkimusmenetelmää, tutkimuksen kohderyhmää ja aineistonkeruuta sekä aineiston analyysiä.

### 4.1 Tutkimusmenetelmä

Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään muuttujien mittaamiseen, tilastollisten menetelmien käyttöön ja muuttujien välisten yhteyksien tarkasteluun. Kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat muun muassa perusjoukon ja otoksen määrittely, teoreettisten käsitteiden operationalisointi mitattaviksi muuttujiksi, numeerinen mittaaminen, tutkijan ja tutkittavan välinen etäinen suhde ja objektiivisuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55–62.)

Kvantitatiiviset tutkimukset voidaan jakaa pitkittäis- ja poikittaistutkimuksiin. Pitkittäistutkimuksessa aineistoa kerätään useammin kuin kerran ja tutkimusilmiö säilyy samana. Poikittaistutkimus taas tarkoittaa, että aineisto kerätään kerran eikä tarkoituksena ole tarkastella samaa tutkimusilmiötä enää toistamiseen. (Kankkunen ym. 2013, 56.) Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin vain kerran, eikä tutkimusilmiötä tulla tarkastelemaan enää uudelleen.

Kvantitatiivinen tutkimusote sopi tähän tutkimukseen kohdejoukon suuruuden takia. Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Opinnäytetyön tekijä halusi toteuttaa kyselyn kaikille kyseessä olevan lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoille sekä halusi opinnäytteeseen melko suuren otoksen, jotta saataisiin luotettavia tuloksia. Kyselylomakkeeseen kohderyhmän oli helppo ja nopea vastata. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 195) mukaan kyselytutkimuksien etuna on yleensä se, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Kyselymenetelmä säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä, joten se on tehokas menetelmä. Sen avulla tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja voidaan myös kysyä monia asioita.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kyselylomakkeet ovat yleisimmin käytetty aineistonkeruumenetelmä. Kyselylomake aineistonkeruutapana kuuluu niin sanottuihin primaariaineistoihin, mikä tarkoittaa, että se sisältää välitöntä tietoa tutkimuskohteesta ja kerätään juuri tiettyä tutkimusta varten. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 113–114.) Työn tekijä on laatinut kyselylomakkeen (LIITE 2) kysymykset teorian pohjalta ja muista opinnäytteistä mallia ottamalla. Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä sekä muutaman avoimen kysymyksen. Kyselylomakkeen alussa oli lyhyt määritelmä stressistä sekä vastausohjeet.

Kyselylomakkeen ensimmäiseksi sivuksi oli niitattu saatekirje (LIITE 1), jossa opinnäytetyön tekijä esitteli itsensä, ja tutkimuksen aiheen, tarkoituksen ja tavoitteen, kertoi tutkimuksen täyttöön liittyvät ohjeet sekä tutkimuksen luottamuksellisesta analysoinnista ja tutkimustulosten hävittämisestä. Lisäksi saatekirjeessä kerrottiin, että osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista ja tutkimuksen teon sai lopettaa missä vaiheessa tahansa. Saatekirjeessä mainittiin myös, että valmiin opinnäytetyön tulokset julkaistaan opinnäytetöiden tietokannassa Theseuksessa.

Kyselylomake esiteltiin ennen sen varsinaista käyttöä. Esitestaus suoritettiin yhteensä seitsemällä henkilöllä sähköpostin kautta. Esitestaus on keskeinen osa tutkimuksen luotettavuuden lisäämistä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 205). Esitestaajilta tuli hyviä muutosehdotuksia kysymysten muotoiluun ja pieniin seikkoihin, kuten vastausvaihtoehtoihin.

## **4.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu**

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat lukion ensimmäisen ja toisen vuosiluokan opiskelijat, joita oli yhteensä 122. Tutkimusaineisto kerättiin Kauhajoen lukiossa toukokuussa 2016. Aineistonkeruuvaiheessa kolmannen vuoden opiskelijat eivät olleet enää koulussa ylioppilaskokeiden jälkeen. Opinnäytetyön tekijän mielestä ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista sai sopivan kokoisen aineiston tutkimusta varten. Työn tekijä valitsi kohderyhmäksi lukiolaiset, koska halusi selvittää stressiä sen ikäisillä ja lukiossa opiskelevilla nuorilla. Ensimmäisen luokan opiskelijat olivat opiskelleet lukiossa toukokuuhun mennessä jo melkein vuoden, ja

toisen luokan opiskelijat kaksi vuotta. Opiskelu lukiossa oli siis ehtinyt tulla tutuksi myös ensimmäisen vuoden opiskelijoille kevääseen mennessä.

Opinnäytetyön tekijä oli yhteydessä Kauhajoen lukion rehtoriin alkuvuodesta 2016. Työn tekijä kyseli alustavaa lupaa tutkimuksen tekoon rehtorilta. Virallinen tutkimuslupa anottiin Kauhajoen sivistystoimenjohtajalta myöhemmin keväällä. Työn tekijä oli sähköpostitse yhteyksissä lukion rehtoriin ja kanslistiin sovittaessa tutkimuksen toteutukseen liittyvistä asioista.

Osa tutkimuksen kohderyhmästä oli alaikäisiä, joten heidän vanhemmiltaan tuli kysyä lupa tutkimukseen osallistumisesta. Opinnäytetyön tekijä toimitti sähköisesti koululle vanhemmille lähetettävän lupalapun, jonka lukio toimitti edelleen vanhemmille allekirjoitettavaksi. Oppilaat palauttivat lupalapun koululle takaisin.

Työn tekijä toimitti kyselylomakkeet saatekirjeineen sekä tyhjiä kirjekuoria lukiolle sovittuna aikana. Opettajat jakoivat kyselylomakkeet luokissa jonkin tunnin alussa. Kyselylomakkeen täyttäminen kesti noin 10 minuuttia, jonka jälkeen opettaja keräsi lomakkeet oppilailta, laittoi muutaman lomakkeen aina yhteen kirjekuoreen ja sulki sen. Lomakkeen ensimmäisenä sivuna oli saatekirje, joten vastaukset peittyivät sillä. On mahdollista, että opettaja saattoi nähdä vastauksista osan laittaessaan niitä kirjekuoriin. Tiedonkeruu-aika kesti noin viikon, jonka aikana opettajat saivat kerätä kyselyt luokilta. Lomakkeita säilytettiin kirjekuorissa lukion kansliassa lukittujen ovien takana. Työn tekijä haki lopuksi kyselylomakkeet itselleen takaisin analysointia ja raportointia varten.

### **4.3 Aineiston analyysi**

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on keskeistä päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. Tuloksia kuvaillaan prosenttitaulukoiden avulla ja tulosten merkitsevyyttä testataan tilastollisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 131.) Aineistoa kuvaillaan yleensä käyttämällä frekvenssejä ja prosenttiosuuksia. Frekvenssi tarkoittaa kuhunkin luokkaan kuuluvien tilastoyksiköiden lukumäärää. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 132.)

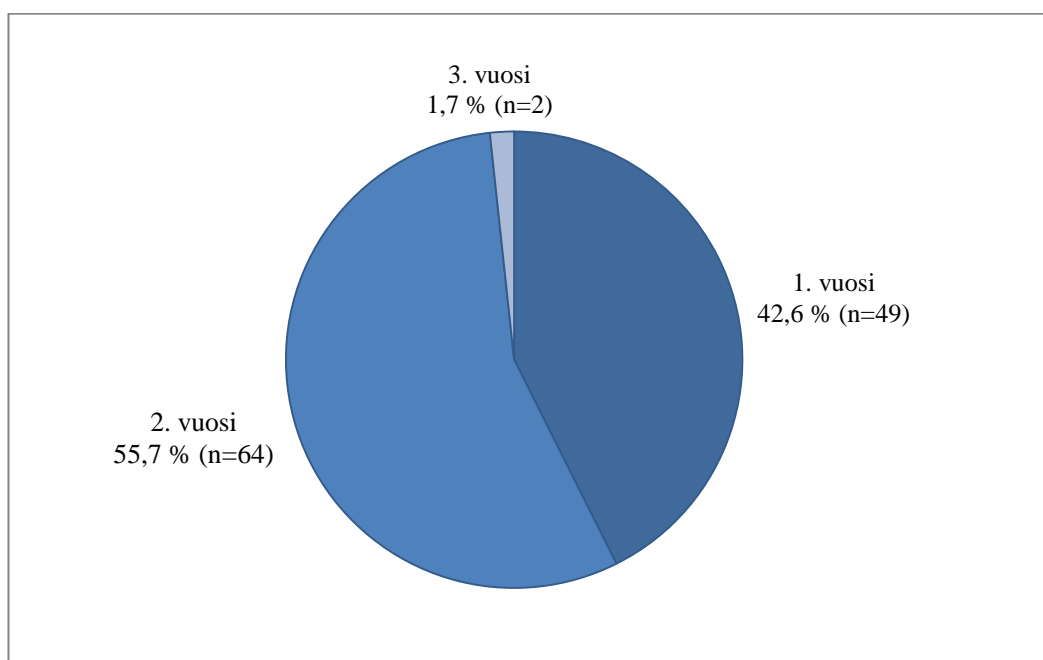
Tutkimuksen aineisto analysoitiin käyttämällä IBM SPSS Statistics 23 -ohjelmaa. Vastattuja kyselylomakkeita palautettiin yhteensä 115. Kyselylomakkeet syötettiin yksitellen SPSS-ohjelmaan. Ohjelma muunsi vastaukset tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Opinnäytetyön tekijä muodosti vastauksista taulukoita ja kuvioita, joilla tuloksia havainnollistettiin. Taulukot ja kuviot parantavat tekstin luettavuutta ja ymmärrettävyyttä (Hirsjärvi ym. 2009, 293). Tulokset on määritetty lukumäärinä (n) ja prosentteina (%).

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen vastausprosentti oli 94. Kyselylomakkeet vietiin 122 opiskelijalle, joista 115 (94 %) vastasi kyselyyn.

### 5.1 Taustatiedot

Taustatiedoissa kysyttiin sukupuolta ja vuosiluokkaa. Kyselyyn vastanneista 56,5 % (n=65) oli tyttöjä ja 42,6 % (n=49) oli poikia. Yksi vastanneista ei ilmoittanut sukupuoltaan. Yli puolet vastanneista oli 2. vuoden opiskelijoita ja melkein loput vastanneista oli 1. vuoden opiskelijoita. 3. vuoden opiskelijoita oli kaksi. Vastaa-  
jien vuosiluokka on kuvattu kuviossa 1.

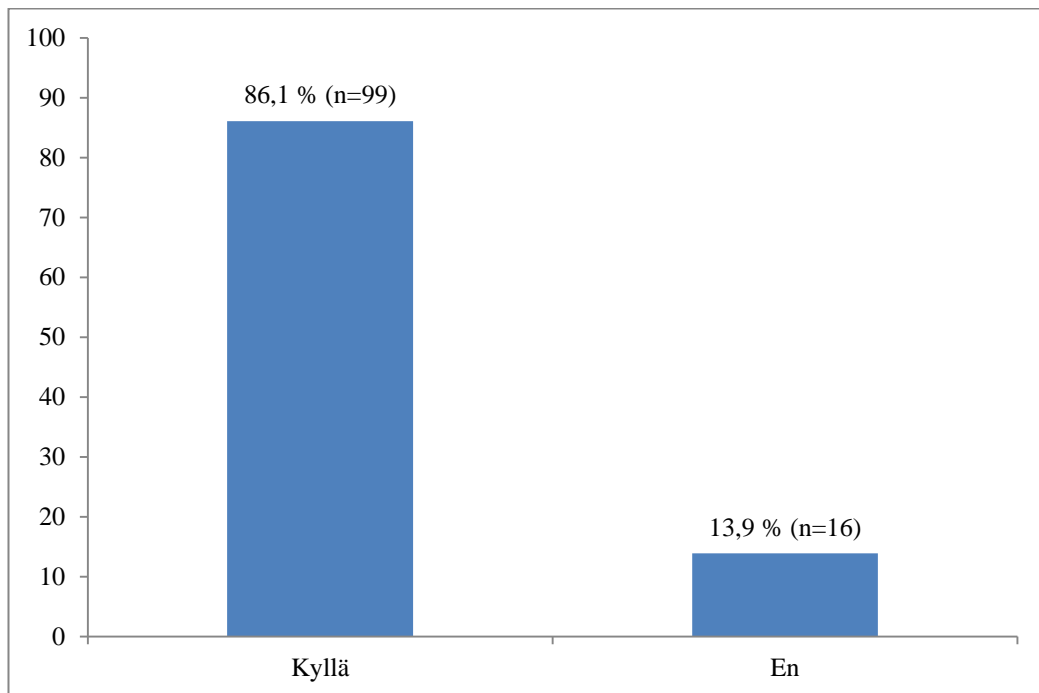


Kuvio 1. Vastaa-  
jien vuosiluokka %, n (n=115).

### 5.2 Stressin yleisyys ja stressioireet

Tutkimuksessa selvitettiin, onko nuori kokenut itseään stressaantuneeksi lukioai-  
kana. Tällä kysymyksellä haluttiin tietoa stressin yleisyydestä lukioikäisillä. Vas-  
tanneista suurin osa oli kokenut itsensä stressaantuneeksi lukioaikana. Vähemmis-  
tö ei ollut kokenut itseään stressaantuneeksi. (Kuvio 2.)





Kuvio 2. Lukioaikana itsensä stressaantuneeksi kokeneet %, n (n=115).

Stressioireista selvitetiin, kuinka usein vastaajat olivat kokeneet stressioireita viimeisen puolen vuoden aikana. Vastausvaihtoehdot olivat päivittäin, viikoittain, kuukausittain, kerran puolessa vuodessa ja en ollenkaan. Stressioireet jaettiin yleisiin, psyykkisiin ja fyysisiin tuntemuksiin ja oireisiin sekä sosiaalisiin tilanteisiin liittyviin.

### 5.2.1 Yleiset tuntemukset

Yleisten tuntemuksien osuudessa tutkittiin, kuinka usein vastaajat olivat kokeneet viimeisen puolen vuoden aikana tyytymättömyyttä, hyvän olon puuttumista ja vaikeutta rentoutua. Yleisin tuntemus päivittäin oli tyytymättömyyden kokeminen. Neljäsosa koki viikoittain ja yli kolmasosa kuukausittain vaikeutta rentoutua. Vastaukset ovat kuvattuna tarkemmin taulukossa 1 lukumäärinä (n) ja prosentteina (%).

Taulukko 1. Vastaajien ilmoittamat yleiset stressioireet (n, %).

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausittain (n, %)	Kerran puolessa vuodessa (n, %)	En ollen- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
<b>Tyytymättömyys</b>	12 10,4	26 22,6	39 33,9	25 21,7	13 11,3	115 100
<b>Hyvän olon puuttuminen</b>	8 7,0	26 22,6	38 33,0	23 20,0	20 17,4	115 100
<b>Vaikeus rentou- tua</b>	9 7,8	29 25,2	40 34,8	20 17,4	17 14,8	115 100

### 5.2.2 Psyykkiset oireet ja tuntemukset

Psyykkisistä oireista ja tuntemuksista kartoitettiin hermostuneisuutta, hajamielisyttä, asioiden unohtelua, keskittymisvaikeuksia, kiinnostuksen puutetta, ärtyneisyyttä, tunteiden ailahtelua, epävarmuutta, ahdistuneisuutta, mielialan laskua sekä lisääntyntä päihteiden käyttöä. Yksi vastaaja ei ollut vastannut lainkaan tähän tutkimuksen osuuteen.

Vastaajat kokivat eniten päivittäin kiinnostuksen puutetta, hermostuneisuutta, keskittymisvaikeuksia sekä epävarmuutta. Melkein viidesosa koki kiinnostuksen puutetta ja hermostuneisuutta päivittäin. Keskittymisvaikeuksia ja epävarmuutta koki 13,9 % päivittäin. Viikoittaisella tasolla eniten vastaajat ilmoittivat kärsivänsä kiinnostuksen puutteesta, ärtyneisyydestä sekä asioiden unohtelusta. Keskimäärin kolmasosa vastaajista koki näitä oireita viikoittain. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Vastaajien ilmoittamat psyykkiset oireet ja tuntemukset (n, %).

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausittain (n, %)	Kerran puolessa vuodessa (n, %)	En ollen- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
<b>Hermostuneisuus</b>	20 17,4	29 25,2	37 32,2	17 14,8	10 8,7	113 98,3
<b>Hajamielisyys</b>	11 9,6	31 27,0	37 32,2	18 15,7	17 14,8	114 99,3
<b>Asioiden unohtelu</b>	15 13,0	32 27,8	32 27,8	19 16,5	15 13,0	113 98,1
<b>Keskittymisvaikeudet</b>	16 13,9	29 25,2	40 34,8	15 13,0	12 10,4	112 97,3

<b>Kiinnostuksen puute</b>	22 19,1	36 31,3	35 30,4	11 9,6	8 7,0	112 97,4
<b>Ärtyneisyys</b>	13 11,3	34 29,6	40 34,8	14 12,2	13 11,3	114 99,2
<b>Tunteiden ailahtelu</b>	12 10,4	23 20,0	36 31,3	12 10,4	31 27,0	114 99,1
<b>Epävarmuus</b>	16 13,9	22 19,1	39 33,9	23 20,0	14 12,2	114 99,1
<b>Ahdistuneisuus</b>	12 10,4	26 22,6	30 26,1	20 17,4	26 22,6	114 99,1
<b>Mielialan lasku</b>	6 5,2	24 20,9	34 29,6	25 21,7	24 20,9	113 98,3
<b>Päihteiden lisäänty- nyt käyttö</b>	1 0,9	2 1,7	10 8,7	11 9,6	90 78,3	114 99,2

### 5.2.3 Fyysiset oireet ja tuntemukset

Fyysisistä tuntemuksista selvitettiin väsymystä ja voimattomuutta, univaikeuksia, päänsärkyä, niskahartiaseudun jännitystä, selkäkipuja, vatsavaivoja, pahoinvointia, huimausta sekä sydämentykytyksiä.

Melkein puolet vastaajista eli 44,3 % koki väsymystä ja voimattomuutta viikoittain. Neljäsosa tunsi itsensä väsyneeksi ja voimattomaksi päivittäin. Niskahartiaseudun jännityksestä kärsi viikoittain tasan viidesosa vastaajista. Päivittäin niskahartiaseudun jännitystä koki 11,3 %. Univaikeuksia koki viikoittain melkein yksi viidesosa. Fyysisten oireiden tulokset ovat kuvattuna tarkemmin taulukossa 3.

Taulukko 3. Vastaajien ilmoittamat fyysiset oireet ja tuntemukset (n, %).

	<b>Päivittäin (n, %)</b>	<b>Viikoittain (n, %)</b>	<b>Kuukausittain (n, %)</b>	<b>Kerran puolessa vuodessa (n, %)</b>	<b>En ollen- kaan (n, %)</b>	<b>Yht. (n, %)</b>
<b>Väsymys ja voimattomuus</b>	29 25,2	51 44,3	22 19,1	8 7,0	4 3,5	114 99,1
<b>Univaikeudet</b>	12 10,4	22 19,1	21 18,3	22 19,1	37 32,2	114 99,1
<b>Päänsärky</b>	8 7,0	13 11,3	48 41,7	23 20,0	23 20,0	115 100
<b>Niskahartiaseudun jännitys</b>	13 11,3	23 20,0	35 30,4	19 16,5	25 21,7	115 100
<b>Selkäkiput</b>	10 8,7	15 13,0	27 23,5	21 18,3	40 34,8	113 98,3
<b>Vatsavaivat</b>	2 1,7	11 9,6	29 25,2	32 27,8	40 34,8	114 99,1

<b>Pahoinvointi</b>	1 0,9	7 6,1	16 13,9	24 20,9	67 58,2	115 100
<b>Huimaus</b>	3 2,6	6 5,2	21 18,3	28 24,3	56 48,7	114 99,1
<b>Sydämentykytykset</b>	3 2,6	5 4,3	18 15,7	20 17,4	68 59,1	114 99,1

### 5.2.4 Sosiaalsiin tilanteisiin liittyvät tuntemukset

Stressin aiheuttamista sosiaalisista ongelmista kysyttiin vetäytymisestä sosiaalisista tilanteista, kiinnostuksen puutteesta sosiaalisia tilanteita kohtaan, ongelmista kaverisuhteissa sekä syrjityksi tulemisen pelosta. Suurin osa vastaajista ei kokenut lainkaan näitä tuntemuksia. Viikoittain 12 vastaajaa vetäytyi sosiaalisista tilanteista ja 11 vastaajaa koki kiinnostuksen puutetta sosiaalisia tilanteita kohtaan. Sosiaalisista tilanteista vetäytymistä koki melkein viidesosa kuukausittain. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Vastaajien ilmoittamat sosiaalsiin tilanteisiin liittyvät tuntemukset (n, %).

	<b>Päivittäin (n, %)</b>	<b>Viikoittain (n, %)</b>	<b>Kuukausittain (n, %)</b>	<b>Kerran puolella vuodessa (n, %)</b>	<b>En ollen- kaan (n, %)</b>	<b>Yht. (n, %)</b>
<b>Vetäytyminen sosiaalisista tilanteista</b>	2 1,7	12 10,4	22 19,1	27 23,5	52 45,2	115 100
<b>Kiinnostuksen puute sosiaalisia tilanteita kohtaan</b>	4 3,5	11 9,6	16 13,9	31 27,0	53 46,0	115 100
<b>Ongelmat kaverisuhteissa</b>	3 2,6	3 2,6	12 10,4	27 23,5	70 60,9	115 100
<b>Syrjityksi tulemisen pelko</b>	4 3,5	7 6,1	10 8,7	19 16,5	75 65,2	115 100

## 5.3 Stressiä aiheuttavat tekijät

Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka usein eri tekijät olivat aiheuttaneet stressiä lukioikäisille viimeisen puolen vuoden aikana. Tässä osuudessa vastausvaihtoehdot olivat myös samat kuin aiemmin. Lopussa oli yksi avoin kohta, johon sai lisätä jotain muuta, joka omasta mielestä aiheutti stressiä. Tekijät olivat jaettu kouluun, kotiin, sosiaalsiin tekijöihin ja terveyteen liittyviin.

Kouluun liittyvistä tekijöistä eniten stressiä vastaajille aiheutti kiire, jota viidesosa koki päivittäin ja yli kolmasosa viikoittain. Toiseksi eniten stressiä aiheutti päivittäin menestymis- ja suoriutumispaineet, joita koki 14,8 % vastaajista. Kolmanneksi eniten stressiä aiheuttavana tekijänä päivittäin pidettiin epävarmuutta omista kyvyistä ja osaamisesta. Tulokset ovat kuvattuna tarkemmin taulukossa 5.

Viikoittain eniten stressiä aiheuttivat kiire, koulutehtävien vaativuus, epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta sekä kohtuuton koulutehtävien määrä ja niiden aikataulu. Koulutehtävien vaativuus ja epävarmuuden tunne aiheuttivat kolmasosalle stressiä viikoittain. Melkein puolelle vastaajista tenttiviikot aiheuttivat stressiä kuukausittain. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Kouluun liittyvät stressitekijät (n, %).

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausittain (n, %)	Kerran puolessa vuodessa (n, %)	Harvemmin tai ei kos- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
<b>Kohtuuton koulu- tehtävien määrä</b>	14 12,2	32 27,8	33 28,7	16 13,9	20 17,4	115 100
<b>Koulutehtävien vaativuus</b>	13 11,3	36 31,3	28 24,3	19 16,5	19 16,5	115 100
<b>Koulutehtävien aikataulu</b>	13 11,3	31 27,0	35 30,4	16 13,9	19 16,5	114 99,1
<b>Kiire</b>	23 20,0	42 36,5	25 21,7	11 9,6	12 10,4	113 98,2
<b>Tenttiviikot</b>	10 8,7	19 16,5	52 45,2	14 12,2	17 14,8	112 97,4
<b>Menestymis- ja suoriutumispaineet</b>	17 14,8	25 21,7	31 27,0	21 18,3	20 17,4	114 99,2
<b>Epävarmuus omis- ta kyvyistä ja osaamisesta</b>	15 13,0	34 29,6	23 20,0	19 16,5	24 20,9	115 100
<b>Riittämättömyyden tunne</b>	11 9,6	22 19,1	26 22,6	19 16,5	36 31,3	114 99,1
<b>Tulevaisuus (jatko- opiskeluasiat jne.)</b>	11 9,6	24 20,9	27 23,5	30 26,1	23 20,0	115 100

Enemmistölle kotiin, sosiaalisiin tekijöihin ja terveyteen liittyvät tekijät eivät aiheuttaneet stressiä. Viisi vastaajaa eli 4,3 % koki päivittäin tuen puutetta, taloudellisia huolia ja ulkonäköpaineita. Viikoittain ulkonäköpaineista kärsi 10,4 %. Yksinäisyydestä kärsi viikoittain 7,0 %.

Taulukko 6. Kotiin, sosiaalisiin tekijöihin ja terveyteen liittyvät stressitekijät (n, %).

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausittain (n, %)	Kerran puolessa vuodessa (n, %)	Harvemmin tai ei kos- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
<b>Tuen puute (van- hempien tai kou- lun)</b>	5 4,3	3 2,6	9 7,8	16 13,9	82 71,3	115 100
<b>Kotiasiat</b>	4 3,5	5 4,3	16 13,9	15 13,0	74 64,3	114 99,0
<b>Taloudelliset huo- let</b>	5 4,3	7 6,1	19 16,5	19 16,5	65 56,5	115 100
<b>Kaverisuhteet</b>	2 1,7	7 6,1	8 7,0	21 18,3	77 67,0	115 100
<b>Seurustelusuhde</b>	0 0	4 3,5	8 7,0	15 13,0	87 75,7	114 99,2
<b>Yksinäisyys</b>	1 0,9	8 7,0	12 10,4	11 9,6	81 70,4	113 98,3
<b>Koulukiusaaminen</b>	0 0	0 0	0 0	4 3,5	111 96,5	115 100
<b>Suuri elämänmuu- tos tai -tapahtuma</b>	4 3,5	1 0,9	2 1,7	9 7,8	99 86,1	115 100
<b>Ulkonäköpaineet</b>	5 4,3	12 10,4	19 16,5	18 15,7	61 53,0	115 100
<b>Terveyshuolet</b>	2 1,7	5 4,3	13 11,3	31 27,0	64 55,7	115 100
<b>Kuormittavat elämäntavat, ku- ten päihteiden käyttö</b>	0 0	1 0,9	2 1,7	7 6,1	105 91,3	115 100

Kuusi vastaajaa oli kirjoittanut avoimeen kysymykseen heitä stressaavia asioita. Avoimeen kohtaan kirjoitettuja stressaavia tekijöitä olivat harrastukset, vapaa-ajan puute, kouluun liittyvät asiat, päätöksen tekeminen sekä oma ajattelu.

#### 5.4 Stressinhallintakeinot

Tutkimuksessa selvitettiin stressinhallintakeinoja, joita lukioikäiset käyttivät. Lisäksi oli avoin kysymys, johon sai kirjoittaa muita stressinhallintakeinoja. Vastausvaihtoehdot olivat samat myös tässä osuudessa.

Stressinhallintakeinoista eniten käytettiin musiikin kuuntelua, sillä yli puolet vastaajista hallitsi stressiä kuuntelemalla musiikkia päivittäin. Päivittäisellä tasolla

toiseksi suosituin tapa hallita stressiä oli viettää aikaa netissä, jota myös enemmistö käytti päivittäin. 40,0 % hallitsi stressiä päivittäin omilla harrastuksilla ja 33,9 % hallitsi stressiä päivittäin liikkumalla. Lemmikkien avulla stressiä hallitsi päivittäin yli kolmasosa. Tulokset ovat kuvattuna tarkemmin taulukossa 7.

Viikoittain yli puolet hallitsi stressiä viettämällä aikaa kavereiden kanssa. Melkein puolet rentoutui ja harrasti liikuntaa viikoittain. 39,1 % käytti positiivista ajattelua viikoittain. Neljäsosa vastaajista söi terveellisesti päivittäin ja 38,3 % viikoittain. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Vastaajien käyttämät positiiviset stressinhallintakeinot (n, %).

	<b>Päivittäin (n, %)</b>	<b>Viikoittain (n, %)</b>	<b>Kuukausittain (n, %)</b>	<b>Kerran puolessa vuodessa (n, %)</b>	<b>Harvemmin tai en kos- kaan (n, %)</b>	<b>Yhteensä (n, %)</b>
<b>Rentoutumalla</b>	32 27,8	56 48,7	17 14,8	6 5,2	4 3,5	115 100
<b>Liikkumalla</b>	39 33,9	50 43,5	14 12,2	4 3,5	7 6,1	114 99,2
<b>Syömällä ter- veellisesti</b>	29 25,2	44 38,3	18 15,7	4 3,5	17 14,8	112 97,5
<b>Nukkumalla riittävästi</b>	24 20,9	43 37,4	33 28,7	4 3,5	8 7,0	112 97,5
<b>Omilla harras- tuksilla</b>	46 40,0	44 38,3	10 8,7	3 2,6	10 8,7	113 98,3
<b>Kuuntelemalla musiikkia</b>	72 62,6	24 20,9	10 8,7	5 4,3	4 3,5	115 100
<b>Katsomalla TV:tä</b>	31 27,0	33 28,7	30 26,1	14 12,2	7 6,1	115 100
<b>Lukemalla tai kirjoittamalla</b>	12 10,4	17 14,8	31 27,0	21 18,3	34 29,6	115 100
<b>Viettämällä aikaa netissä</b>	64 55,7	30 26,1	8 7,0	5 4,3	8 7,0	115 100
<b>Viettämällä aikaa kaverei- den kanssa</b>	30 26,1	66 57,4	9 7,8	3 2,6	6 5,2	114 99,1
<b>Lemmikkien avulla</b>	38 33,0	17 14,8	9 7,8	3 2,6	47 40,9	114 99,1
<b>Positiivisella ajattelulla</b>	24 20,9	45 39,1	24 20,9	10 8,7	12 10,4	115 100

Melkein viidesosa hallitsi stressiä päivittäin ja melkein kolmasosa viikoittain jutellemalla läheisilleen. Yli viidesosa aikataulutti ja suunnitteli tehtäviä töitä viikoittain. 13,0 % teki näin päivittäin. Enemmistö jutteli harvemmin tai ei koskaan opettajalle ja kouluterveydenhoitajalle. Kerran puolessa vuodessa 12,2 % jutteli opettajalle ja 15,7 % kouluterveydenhoitajalle. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Vastaajien käyttämät kouluun ja vuorovaikutukseen liittyvät stressinhallintakeinot (n, %).

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausittain (n, %)	Kerran puolessa vuodessa (n, %)	Harvemmin tai en kos- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
<b>Opiskelemalla entistä ahkerammin</b>	0 0	11 9,6	40 34,8	21 18,3	43 37,4	115 100
<b>Aikatauluttamalla ja suunnittelemalla töitä</b>	15 13,0	25 21,7	36 31,3	14 12,2	25 21,7	115 100
<b>Puhumalla läheisille</b>	20 17,4	34 29,6	20 17,4	16 13,9	25 21,7	115 100
<b>Puhumalla opettajalle</b>	0 0	0 0	7 6,1	14 12,2	92 80,0	113 98,3
<b>Puhumalla koulutervey- denhoitajalle</b>	0 0	0 0	2 1,7	18 15,7	95 82,6	115 100

Negatiivisia stressinhallintakeinoja (taulukko 9) käytettiin vähän. Päivittäin tupakoi 6,1 %. Viikoittain 14,8 % hallitsi stressiään lohtusyömisellä. Vain todella harva tupakoi, käytti alkoholia ja vetäytyi sosiaalisista suhteista viikoittain. Alkoholia käytti kuukausittain 13,0 %. Tutkimukseen osallistuneista kaikki ilmoittivat käyttävänsä huumeita harvemmin tai ei koskaan.

Taulukko 9. Vastaajien käyttämät negatiiviset stressinhallintakeinot (n, %).

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausittain (n, %)	Kerran puolessa vuodessa (n, %)	Harvemmin tai en kos- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
<b>Vetäytymällä sosiaalisista suhteista</b>	1 0,9	7 6,1	14 12,2	12 10,4	80 69,6	114 99,2
<b>Käyttämällä alkoholia</b>	0 0	3 2,6	15 13,0	15 13,0	82 71,3	115 100
<b>Tupakoimalla</b>	7 6,1	4 3,5	3 2,6	3 2,6	98 85,2	115 100



<b>Käyttämällä huumeita</b>	0 0	0 0	0 0	0 0	115 100	115 100
<b>Lohtusyömällä</b>	3 2,6	17 14,8	21 18,3	19 16,5	55 47,8	115 100

Avoimeen kysymykseen oli kirjoitettu muutama keino, joilla vastaajat hallitsivat stressiä. Näitä olivat psykologi, asioiden kirjoittaminen muistiin, urheilun seuraaminen ja pelaaminen sekä unimeditaatio.

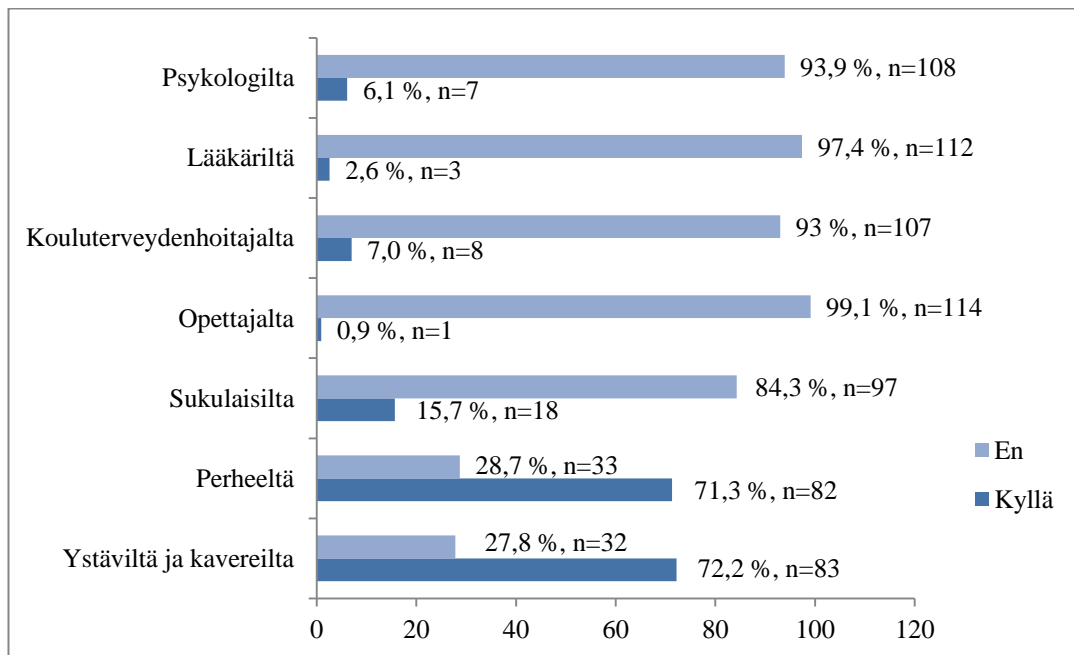
Tutkimuksessa selvitettiin myös, halusivatko nuoret lisätietoa stressinhallintakeinoista. Yli puolet vastaajista (n=79, 68,7 %) ei halunnut, mutta sen sijaan joka kolmas (n=36, 31,3 %) halusi lisätietoa stressinhallintakeinoista.

### 5.5 Avun hakeminen stressiin

Tutkimuksessa selvitettiin, olivatko nuoret hakenet stressiin apua joskus ammattilaiselta. Suurin osa eli 94,8 % (n=109) ei ollut koskaan hakenut apua stressiin ammattilaiselta. Sen sijaan apua oli hakenut 5,2 % (n=6).

Viimeisessä kysymyksessä selvitettiin, keneltä nuoret olivat hakenet apua stressiin. Vaihtoehtoina olivat ystävät ja kaverit, perhe, sukulaiset, opettaja, kouluterveydenhoitaja, lääkäri sekä psykologi. Kysymyksessä oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. Lopussa oli avoin kohta, johon sai kirjoittaa, oliko hakenut apua joltain muulta.

Valtaosa vastaajista haki apua ystäviltä ja kavereilta sekä perheeltä. Osa haki myös sukulaisilta apua. Harva haki apua stressiin opettajalta, kouluterveydenhoitajalta, lääkäriltä tai psykologilta. Lukumäärät (n) ja prosenttiosuudet (%) ovat kuvattuna tarkemmin kuviossa 3.



Kuvio 3. Tahot, joilta vastaajat olivat hakeneet stressiin apua % (n=115).

Lisäksi avoimen kohdan mukaan 11 vastaajaa oli hakenut apua stressiin poikaystävältä tai seurustelukumppanilta. Neljä henkilöä oli vastannut, että ei keneltäkään tai ei tarvitse apua. Kaksi oli hakenut apua psykiatrilta, mielenterveyshoitajalta tai terapeutilta. Yksi henkilö oli maininnut lemmikit.

## 6 POHDINTA

Tässä luvussa pohditaan tutkimuksen tärkeimpiä tuloksia sekä tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka yleistä stressi on lukioikäisillä, miten stressi ilmenee lukioikäisillä ja mitkä tekijät sitä aiheuttaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, minkälaisia stressinhallintakeinoja lukioikäisillä oli. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa siitä, mistä lukioikäiset hakevat apua stressiin.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla nuorten stressiä voidaan ennaltaehkäistä paremmin terveydenhuollon, koulun ja vanhempien toimesta. Lisäksi saadaan tietoa, mistä nuoret hakevat apua stressiin ja täten apua voidaan tarjota helpommin.

### 6.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksen vastausprosentti oli 94. Vastausprosenttia voidaan pitää todella hyvänä. Kysely vietiin 122 opiskelijalle ja vastattuja lomakkeita palautettiin 115. Yhtään lomaketta ei jouduttu hylkäämään. Hyvään vastausprosenttiin vaikutti se, että kyselylomakkeet kerättiin koulussa oppitunnin aikana, jolloin tutkimukseen oli helppo vastata. Hieman yli puolet vastanneista oli 2. vuoden opiskelijoita ja melkein loput 1. vuoden opiskelijoita. Myös hieman yli puolet vastanneista oli tyttöjä.

Valtaosa vastanneista oli kokenut itsensä stressaantuneeksi lukioaikana. Tämän tutkimuksen mukaan stressi on hyvin yleistä lukioikäisillä. Stressin yleisyyttä koskeva kysymys oli muotoiltu siten, onko nuori kokenut itsensä stressaantuneeksi jossain vaiheessa opintojaan, sen sijaan, että olisi kysytty, tuntee ko hän itsensä stressaantuneeksi tällä hetkellä. Kysymys olisi voitu myös muotoilla siten, kuinka paljon vastaaja kokee itsensä stressaantuneeksi ja esittää siihen vastausvaihtoehdot.

THL:n raportin mukaan 15-24-vuotiaista nuorista itsensä stressaantuneeksi kokee 32 % naisista ja 11 % miehistä (Helldán & Helakorpi 2015, 51). Vuoden 2009

Kouluterveyskyselyn mukaan joka toinen 15-25-vuotias suomalainen kokee elämänsä stressaavaksi (Karvonen 2009 a, 121). Linin & Yusoffin (2013, 1) tutkimuksessa 47,6 % 19-vuotiaista lukiolaisista koki kärsivänsä voimakkaasta stressistä. Myös Schramlin ym. (2011, 987) tutkimuksessa ensimmäisen vuoden lukio-opiskelijoista melkein joka toinen tyttö ja joka viides poika tunsivat olevansa hyvin stressaantuneita. Stressaantuneiden määrä on tässä tutkimuksessa suurempi kuin aiemmissa tutkimuksissa, koska kysymyksessä tarkoitettiin stressin kokemista koko lukion aikana missä vaiheessa tahansa.

Aiempien tutkimustulosten mukaan, esimerkiksi THL:n, tytöt kokevat stressiä enemmän kuin pojat. Tässä tutkimuksessa 56,5 % vastaajista oli tyttöjä, loput poikia. Tutkimustuloksissa näkyy siis hieman enemmän tyttöjen kuin poikien ääni. Olisikin ollut mielenkiintoista selvittää, kuinka paljon kyseisessä lukiossa tytöt kokevat stressiä ja kuinka paljon vastaavasti pojat. Schramlin ym. (2011, 987) tutkimuksessa melkein joka toinen tyttö ja vastaavasti joka viides poika tunsivat olevansa hyvin stressaantuneita.

Toisena tutkimuskysymyksenä esitettiin, miten stressi ilmenee lukioikäisillä. Tutkimustuloksista saadaan selville eniten koettuja stressioireita. Stressioireet olivat jaoteltu yleisiin, psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin. Viikoittain neljäsosa koki vaikeutta rentoutua sekä yli viidesosa koki hyvän olon puuttumista ja tyytymättömyyttä.

Psyykkisistä oireista eniten koettiin päivittäin kiinnostuksen puutetta, hermostuneisuutta, keskittymisvaikeuksia sekä epävarmuutta. Melkein viidesosa koki kiinnostuksen puutetta päivittäin. Yleensä neljä- tai viidesosa vastaajista koki psyykkisiä oireita viikoittain. Lisääntynyttä päihteiden käyttöä oli harvalla. Eniten koetut psyykkiset oireet ja tuntemukset ovatkin muun muassa Haasjoen & Ollikaisen (2010, 53) mukaan tyypillisiä stressioireita.

Moni vastanneista koki väsymystä ja voimattomuutta päivittäin ja viikoittain. Neljäsosa koki itsensä väsyneeksi päivittäin ja melkein puolet viikoittain. Moni voi kokea itsensä väsyneeksi, koska valvoo liian pitkään tai ei saa unta esimerkiksi kouluasioiden takia. Niskahartiaseudun jännityksestä kärsi viikoittain viidesosa.

Myös melkein viidesosa kärsi univaikeuksista viikoittain. Koskisen (2014) ja Haasjoki & Ollikaisen (2010, 53) mukaan yksi hyvin tyypillinen stressioire on niska-hartiaseudun jännitys sekä yksi usein liiallisen stressin aiheuttama fyysinen haitta ovat univaikeudet.

Harva vetäytyi sosiaalisista tilanteista, koki kiinnostuksen puutetta sosiaalisia tilanteita kohtaan tai koki syrjäytymisen pelkoa usein. Harvalla oli myöskään usein ongelmia kaverisuhteissa. Suurin osa ei kokenut näitä asioita ollenkaan tai vain kerran puolessa vuodessa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, mitkä tekijät lukioikäisille aiheuttaa stressiä. Tutkimustulosten mukaan eniten nuorille stressiä aiheutti kiire, menestymis- ja suoriutumispaineet, epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta, koulutun koulutehtävien määrä, koulutehtävien vaativuus ja koulutehtävien aikataulu. Tutkimustulokset ovat samansuuntaisia aiempien tutkimustulosten kanssa. Linin & Yusoffin (2013, 1) tutkimuksessa oli kymmenen eniten stressiä aiheuttavaa tekijää lukiolaisille. Näihin tekijöihin kuuluivat muun muassa liika opiskelumäärä, ajanpuute ja korkeat odotukset itseltä. Karvosen (2009 a, 121) mukaan yleisimpiä 15-25-vuotiaiden suomalaisten stressin aiheuttajia olivat kiire, liian suuret työmäärät, menestymis- ja suoriutumispaineet, epävarmuus sekä taloudellinen tilanne.

Yhtenä tutkimuskysymyksenä oli myös, millaisia stressinhallintakeinoja lukioikäiset käyttävät. Tämän tutkimuksen mukaan lukioikäiset käyttivät päivittäin stressinhallintakeinoinaan eniten musiikin kuuntelua, ajanviettämistä netissä, omia harrastuksia, liikkumista ja lemmikkejä. Viikoittain stressiä hallittiin eniten viettämällä aikaa kavereiden kanssa, rentoutumalla, liikkumalla, positiivisella ajattelulla sekä syömällä terveellisesti ja omilla harrastuksilla. Negatiivisia stressinhallintakeinoja, kuten päihteitä, käytettiin vain vähän.

Aiemmissa tutkimustuloksissa on tullut ilmi, että negatiivisia stressinhallintakeinoja käytettäisiin enemmän. Linin & Yusoffin (2013, 3) tutkimuksen mukaan lukioikäiset käyttivät stressinhallintakeinoinaan muun muassa itsetuhoisuutta, itsesyyttelyä sekä irti päästämistä ja torjumista, mutta kuitenkin myös esimerkiksi

keskittymistä ja tunteiden käsittelyä, jotka ovat positiivisia keinoja. Nämä positiiviset stressinhallintakeinot ovat tärkeitä, mutta niitä ei kysytty nuorilta tässä tutkimuksessa. Thakerin & Verman (2014) mukaan 14-16-vuotiaat julkisen koulun oppilaat käyttivät paljon negatiivisia stressinhallintakeinoja. Saman tutkimuksen mukaan yksityisen koulun oppilaat käyttivät enemmän positiivisia keinoja.

Joka kolmas haluaisi lisätietoa stressinhallintakeinoista. Tutkimuskysymyksenä esitettiin, mistä lukioikäiset hakevat apua stressiin. Tutkimustulosten mukaan lukioikäiset hakevat stressiin apua eniten ystäviltä ja kavereilta sekä perheeltä. Ammattilaisille, kuten kouluterveydenhoitajalle, stressistä puhutaan vain vähän. Salmela-Aron (2011, 3-4) mukaan moni oppilas kokee, että opettajalla on vähän aikaa oppilaalle. Kouluterveydenhuollon tuki on myös koettu tärkeäksi uupumuksesta suojaavaksi tekijäksi.

## 6.2 Tutkimuksen eettisyys

Kaiken tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyys. Tutkimuksen eettisyyttä voidaan tarkastella Pietarisen kahdeksan eettisen vaatimuksen listan avulla. Vaatimukseen kuuluvat älyllisen kiinnostuksen vaatimus, tunnollisuuden vaatimus, rehellisyyden vaatimus, vaaran eliminoiminen, ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalisen vastuun vaatimus, ammatinharjoituksen edistäminen sekä kollegiaalinen arvostus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211, 212.)

Opinnäytetyön tekijä on ollut aidosti kiinnostunut tämän tutkimuksen aiheesta ja uuden informaation hankkimisesta. Työn tekijää on kiinnostanut tehdä tutkimus liittyen nuorten hyvinvointiin ja erityisesti mielenterveyteen liittyvään aiheeseen. Stressi aiheena tuntui mielenkiintoiselta. Aiheeseen on myös tunnollisesti paneuduttu, jotta hankittu ja välitettävä tieto olisi mahdollisimman luotettavaa. Opinnäytetyössä on käytetty vain luotettavia lähteitä ja niihin on viitattu täsmällisesti.

Tutkimuksen tuloksia on analysoitu rehellisesti, eikä tutkija ole syylistynyt vilpin harjoittamiseen. Tutkimus ei ole aiheuttanut vahinkoa kenellekään. Tutkimuksen tekeminen ei ole loukannut ihmisarvoa yleisesti eikä kenenkään ihmisen tai ihmisryhmän moraalista arvoa. Itsemääräämisoikeus on yksi tutkimukseen osallistumi-

sen lähtökohta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218). Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja sen teosta oli mahdollista kieltäytyä tai keskeyttää sen tekeminen missä vaiheessa tahansa.

Anonymiteetti on tärkeä huomioitava asia tutkimustyössä. Tutkimustietoja ei luovuteta kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221.) Tutkimukseen osallistuttiin nimettömästi eikä yksittäistä henkilöä voi tunnistaa tuloksista. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja anonymiteetista ilmoitettiin tutkittaville tutkimuksen mukana tullessa saatekirjeessä. Saatekirjeessä tutkittavia informoitiin myös siitä, että valmiit tulokset julkaistaan opinnäytetöiden tietopankissa Theseuksessa. Lisäksi tutkimukseen osallistuvien alaikäisten vanhemmilta pyydettiin lupa tutkimukseen osallistumisesta, mikä lisää tutkimuksen eettisyyttä.

Tutkimuksen aineisto on säilytetty lukitussa paikassa. Kyselylomakkeet laitettiin suljettuihin kirjekuoriin kyselyn keruun jälkeen. Opettajat keräsivät lomakkeet oppilailta, ja laittoivat aina muutaman vastatun lomakkeen yhteen kirjekuoreen. On mahdollista, että opettaja on nähnyt osan vastauksista laittaessaan niitä kirjekuoreen, mikä saattaa olla tutkimuksen eettisyyttä heikentävä tekijä. Päälimmäisenä sivuna kyselylomakkeessa oli kuitenkin saatekirje, joka peitti opiskelijoiden vastaukset. Tutkimustulosten analysoinnin jälkeen kyselylomakkeet ovat hävitetty asianmukaisesti.

Tutkimukselle on anottu virallinen tutkimuslupa. Tutkimuslupa on anottu Kauha-joen sivistystoimenjohtajalta keväällä 2016. Kohdeorganisaation nimen mainitsemiseen opinnäytetyössä on saatu lupa.

### **6.3 Tutkimuksen luotettavuus**

Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2013, 189) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti tarkoittaa sitä, onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Käytännössä tämä tarkoittaa, onko teoreettiset käsitteet pystytty luotettavasti operationalisoimaan muuttujiksi. Ulkoinen validiteetti

tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tulokset voidaan yleistää tutkimuksen ulkopuoliseen perusjoukkoon.

Reliabiliteetti viittaa tulosten pysyvyyteen. Mittaamisen reliabiliteetti tarkoittaa mittarin kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Esimerkiksi mittaamalla tutkimusilmiötä samalla mittarilla eri aineistossa voidaan arvioida reliabiliteettia. Mittaria voidaan pitää reliaabelina, jos tulokset ovat samansuuntaisia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189, 190.)

Koko tutkimuksen luotettavuuden perusta on mittarin sisältövaliditeetti. On mahdollonta saada luotettavia tuloksia, jos mittari on valittu väärin eikä se mittaa haluttua tutkimusilmiötä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 190.) Tutkimuksessa käytettiin tutkijan itse laatimaa kyselylomaketta. Kyselylomakkeen kysymykset oli laadittu ottamalla mallia muista opinnäytteistä ja hankitun teorian pohjalta.

Tutkimuskysymyksiin saatiin vastaus kyselylomakkeella. Valtaosa vastanneista oli kokenut itsensä stressaantuneeksi lukioaikana. Stressin yleisyyteen liittyvän kysymyksen olisi voinut muotoilla kyselylomakkeeseen myös siten, kuinka runsaasti vastaaja on kokenut itsensä stressaantuneeksi lukioaikana ja esittää kysymykselle vaihtoehdot.

Mittari oli riittävän kattava ja se on mitannut oikeaa ilmiötä. Teoreettisten käsitteiden operationalisointi oli onnistunut. Kyselyyn vastaaminen oli selkeää. Vastaaja valitsi onko kokenut stressioireita ja stressin tekijöitä sekä käyttäneensä stressinhallintakeinoja joko päivittäin, viikoittain, kuukausittain, kerran puolessa vuodessa tai ei ollenkaan. Mahdollisesti vastaajan oli kuitenkin hankala arvioida tarkasti, onko kokenut esimerkiksi jotain oiretta juuri viikoittain tai kuukausittain. Tämä saattaa heikentää tutkimuksen tulosten luotettavuutta.

Tutkimuksen kyselylomaketta esiteltiin ennen sen varsinaista käyttöä. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2013, 191) mukaan mittarin esitestaaminen tarkoittaa, että sen toimivuutta ja luotettavuutta testataan varsinaista tutkimusotosta vastaavalla pienemmällä vastaajajoukolla. Tässä tutkimuksessa kyselylomaketta esi-



testattiinkin yhteensä seitsemällä yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijalla, jotka olivat kaikki käyneet lukion muutama vuosi sitten. Esitestaajilta tulikin hyviä muutosehdotuksia esimerkiksi vastausvaihtoehtoihin.

Opinnäytetyön tekijä ei ollut itse keräämässä kyselylomakkeita tutkittavilta, sillä se olisi vienyt paljon aikaa tutkittavien suuren määrän takia. Aineistonkeruu toteutui helpommin, kun opettajat keräsivät kyselylomakkeet oppilailta. Opinnäytetyön tekijä ei kuitenkaan ollut varmistamassa paikan päällä, että kukaan ulkopuolinen ei lukenut opiskelijoiden vastauksia. Vastaajat eivät voineet myöskään esittää tarkentavia kysymyksiä työn tekijälle. Tämä saattaa heikentää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä on käytetty vain luotettavaksi koettuja lähteitä. Lähteinä on käytetty kirjoja, muutamaa luotettavaa nettilähdettä, suomenkielistä ja englanninkielistä tutkimustietoa sekä lakeja. Kaikki käytetyt lähteet ovat maksimissaan kymmenen vuotta vanhoja.

Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida myös tulosten luotettavuuden kannalta. Tarkastelukohteena on tällöin sisäinen ja ulkoinen validiteetti. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan, että tulokset johtuvat vain asetelmasta, eivätkä muista tekijöistä. Uhkia sisäiselle validiteetille ovat muun muassa historia ja valikoituminen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 195.) Historia on voinut vaikuttaa sisäiseen validiteettiin niin, että vastaaja on juuri lukenut tutkittavasta aiheesta ja vastannut kyselyyn saamansa tiedon perusteella. Valikoitumista ei tutkimuksessa ole tapahtunut, sillä niin sanotusti vain hyvät vastaajat eivät ole tutkimukseen valikoituneet. Kaikki kyseessä olleen lukion 1. ja 2. luokkalaiset ovat saaneet vastata kyselyyn.

Tulosten ulkoisella validiteetilla viitataan tulosten yleistettävyyteen. Ulkoisen validiteetin uhkiin kuuluu muun muassa Hawthornen efekti eli se, että tutkittava muuttaa käyttäytymistään tietäessään olevansa tutkimuksen kohteena. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 196.) Hawthornen efekti voikin tässä tutkimuksessa olla mahdollinen, sillä vastaajat ovat tienneet olevansa tutkimuksen kohteena, ja ovat voineet muuttaa käyttäytymistään ja vastauksiaan sen takia.

Tutkimuksen tulokset on saatu pienen paikkakunnan lukion opiskelijoilta. Tutkimukseen osallistui 115 lukiolaista. Tutkittavien määrä on pieni, joten tuloksia ei voida yleistää kovinkaan laajasti. Tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina. Tutkimuksen tuloksia ei voida myöskään yleistää kaikkiin saman ikäluokan nuoriin, sillä koulutusmuodot aiheuttavat eroa. Esimerkiksi ammattikoulussa opiskelevilla voi olla erilaisia stressinaiheuttajia kuin lukiolaisilla.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET

Tässä luvussa pohditaan tutkimustulosten johtopäätöksiä sekä jatkotutkimusaiheita. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla nuorten kokemaa stressiä voidaan paremmin ennaltaehkäistä terveydenhuollon, vanhempien ja koulun toimesta. Lisäksi saadaan tietoa, mistä lukioikäiset hakevat apua stressiin ja täten apua voidaan tarjota helpommin.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan stressi on hyvin yleistä lukioikäisillä ja monella esiintyy tyypillisiä stressiin liitettäviä oireita. Nuorten kokemat fyysiset ja psyykkiset oireet ovat yleisiä, mikä on hyvin vakavasti otettava asia. Tutkimuksen avulla saatiin tietoa, jonka avulla nuorten stressiä voidaan ennaltaehkäistä paremmin ja apua tarjota helpommin.

Moni koki stressioireita päivittäin tai viikoittain. Vanhempien kotona sekä opettajien ja opiskeluterveydenhoitajan koulussa olisi hyvä huomata näitä merkkejä ajoissa, jotta stressiin ehdittäisiin puuttumaan ja estämään sen kehittyminen vakavammaksi. Erityisesti uupumisvaarassa olevien nuorten tunnistaminen olisi tärkeää. Nuorten kokemaa stressiä olisi tärkeää tutkia lisää ja kehittää esimerkiksi terveydenhoitajan käytettäväksi erilaisia mittareita ja kyselyitä, jolla stressin tasoa ja koettuja oireita voitaisiin selvittää. Stressiä voitaisiin tutkia myös laadullisella tutkimusotteella, ja antaa nuorten vapaasti kertoa omin sanoin, mitkä tekijät heitä stressaavat tai minkälaisia oireita he kokevat.

Tämän tutkimuksen avulla saatiin tietoa, mikä nuorille aiheuttaa stressiä. Stressiä aiheuttavat tekijät olivat samansuuntaisia mitä aikaisimmissa tutkimuksissa on selvitetty. Tässä tutkimuksessa eniten nuorille stressiä aiheutti kiire, menestymis- ja suoriutumispaineet, epävarmuus omista kyvyistä sekä koulutehtävien määrä, vaativuus ja niiden aikataulu. Tekijät ovat kytköksissä vaatimuksiin, joita nuorille nykyään asetetaan. Opetussuunnitelmia laadittaessa voitaisiinkin miettiä, ovatko vaatimustasot nuorille oikealla tasolla ja onko aikataulu kurssien ja opiskeltavien asioiden suhteen realistinen. Moni nuori kärsii vakavista oireista ja se on merkki jostakin.

Tutkimuksen mukaan lukioikäiset käyttivät eniten stressihallintakeinoinaan kuitenkin positiivisia keinoja, kuten musiikin kuuntelua, rentoutumista ja liikkumista. Negatiivisia stressinhallintakeinoja, kuten päihteitä, käytettiin vähän. Opiskelijoita voidaan kuitenkin kehottaa hakemaan apua ja tukea heitä vaivaavista asioista sekä kannustaa positiivisten stressinhallintakeinojen käyttöön. Koettujen oireiden vähentäminen olisi tärkeää ja stressiä hallitsemalla se olisi mahdollista. Lisäksi stressi on tutkimuksen mukaan hyvin yleistä, joten sen hallitseminen on ensiarvoisen tärkeää. Esimerkiksi opiskeluterveydenhoitaja voisi kertoa opiskelijoille positiivista stressinhallintakeinoista. Joka kolmas vastanneista halusikin lisätietoa stressinhallintakeinoista. Opiskelijoille voitaisiin pitää esimerkiksi jokin luento stressinhallintakeinoista ja esimerkiksi harjoitella erilaisia rentoutumistapoja.

Tutkimustulosten mukaan moni vastanneista juttelee stressistä mieluummin ammattilaisen sijaan perheelleen tai ystävilleen ja kavereilleen. Vanhemmat ja opettajat voivatkin kehottaa nuoria juttelemaan avoimemmin myös ammattilaisille, jolloin he saisivat hyvää ammatillista apua ja esimerkiksi ohjausta tarvittaessa psykologille.

Jatkotutkimusaiheet:

1. Lukioikäisten tyttöjen ja poikien stressin kokemisen erot.
2. IB-lukiolaisten stressin kokeminen ja stressinhallinta.
3. Ammattikoululaisten stressin kokeminen.

## LÄHTEET

Ahola, K. & Lindholm, H. 2012. Mitä stressi on? Teoksessa Kaikkea stressistä, 11-14. Toim. Toppinen-Tanner & Ahola. Tallinna. Tallinna Raamatutrükikoja OU.

Ahola, K. & Virtanen, M. 2012. Mikä aiheuttaa stressiä? Teoksessa Kaikkea stressistä, 34-44. Toim. Toppinen-Tanner & Ahola. Tallinna. Tallinna Raamatutrükikoja OU.

Ahola, K., Pulkki-Råback, L. & Väänänen, A. Miten stressiä voi hallita? Teoksessa Kaikkea stressistä, 68-90. Toim. Toppinen-Tanner & Ahola. Tallinna. Tallinna Raamatutrükikoja OU.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turun kriisikeskus & Suomen mielenterveysseura. SMS-tuotanto Oy.

Helldán, A. & Helakorpi, S. 2015. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014. Viitattu 31.3.2016. Tampere. THL. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN\\_ISBN\\_978-952-302-447-2.pdf?sequence](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence)

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki. Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna. Tammi.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Karlsson, L. 2011. Masennus. Teoksessa Opiskeluterveys, 286-289. Toim. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Porvoo. Duodecim.

Karvonen, R. 2009 a. Nuoret ja stressi. Teoksessa Mun on paha olla Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin, 121-125. Toim. Lämsä, A-L. Jyväskylä. PS-kustannus.

Karvonen, R. 2009 b. Keinoja stressin hallintaan. Teoksessa Mun on paha olla Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin, 159-171. Toim. Lämsä, A-L. Jyväskylä. PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki. WSOY.

Klockars, L. 2011. Nuoruus – elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa Opiskeluterveys, 18-21. Toim. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Porvoo. Duodecim.

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Duodecim 124, 683-692. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>

Koskinen, M. 2014. Stressi. Viitattu 13.4.2016. YTHS. [http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi)

Kouluterveyskyselyn tulokset. 2016. THL. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/mielenterveys>

Kunttu, K. & Laakso, J. 2011. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet, tehtävät ja erityispiirteet. Teoksessa Opiskeluterveys, 78-80. Toim. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Porvoo. Duodecim.

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki. YTHS.

L 30.12.2010/1326. Terveystietolaki. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 12.1.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101326#Pidp2098576>

L 6.4.2011/338. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Säädos säädöstietopankkin Finlexin sivuilla. Viitattu 12.1.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Laakso, J. & Kunttu, K. 2011. Terveystarkastukset opiskeluterveydenhuollossa. Teoksessa Opiskeluterveys, 106-110. Toim. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Porvoo. Duodecim.

Lin, H. & Yusoff, M. 2013. Psychological Distress, Sources of Stress and Coping Strategy in High School Students. International Medical Journal 20, 6, 1-6.

Mali, P. 2011. Kunnallisen opiskeluterveydenhuollon palvelut opiskelijalle. Teoksessa Opiskeluterveys, 80-83. Toim. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Porvoo. Duodecim.

Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Opiskeluterveys, 40-43. Toim. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Porvoo. Duodecim.

Peltomaa, H. 2016. Stressi Palautuminen ja hyvinvointi Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. 1. painos. Vantaa. Hansaprint.

Ranta, E. 2011. Opiskelun haasteet lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Teoksessa Opiskeluterveys, 30-31. Toim. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Porvoo. Duodecim.

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu. 29, nro 4-5, 3-6.

Schraml, K., Perski, A., Grossi, G. & Simonsson-Sarnecki M. 2011. Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle and self-esteem. *Journal of Adolescence* 34, 987-996.

Shatkin, J., Diamond, U., Zhao, Y., DiMeglio, J., Chodaczek, M. & Bruzzese, J-M. 2016. Effects of a risk and resilience course on stress, coping skills, and cognitive strategies in college students. *Teaching of Psychology* 43, 3, 204-210.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 12.1.2017. <http://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>

Suldo, S., Shaunessy, E. & Hardesty, R. 2008. Relationships among stress, coping, and mental health in high-achieving high school students. *Psychology in the schools* 45, 4, 273-290.

Thaker, R. & Verma, A. 2014. A study of perceived stress and coping styles among mid adolescents. *National Journal of Physiology, Pharmacy & Pharmacology* 4, 1, 25-28.

THL. 2016. Opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 16.5.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/opiskeluterveydenhuolto>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. *Mielenterveyden psykologia*. 3., uudistettu painos. Porvoo. Edita.

Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. 2010. *Mielen maailma 5 Persoonallisuus ja mielenterveys*. 1.-3. painos. Helsinki. WSOY.

# LIITE 1

17.5.2016 Vaasa

Tutkimuksen saatekirje

Hyvä lukiolainen,

Opiskelen Vaasan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä Terveystieteiden koulutusohjelmassa ja teen opinnäytetyötäni aiheesta lukiolaisten stressi. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lukiolaisten stressin yleisyyttä, ilmenemistä, aiheuttajia ja stressinhallintakeinoja sekä sitä, mistä stressiin haetaan apua. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla nuorten stressiä voidaan paremmin ennalta ehkäistä.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon toivon Sinun ystävällisesti vastaavan. Oheinen kyselylomake täytetään siinä olevien ohjeiden mukaan, ja palautetaan suljetussa kirjekuoressa opettajalle. Tutkimustulokset käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään asianmukaisella tavalla aineistonkeruun ja analysoinnin jälkeen. Tutkimusta varten on anottu asianmukainen tutkimuslupa. Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää kyselyn teon halutessasi. Kyselyn täyttämiseen menee aikaa noin 10 minuuttia.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden ja julkaisujen tietokannassa Theseuksessa.

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Terveystieteiden opettajaopiskelija Lotta Panula

Opinnäytetyön ohjaaja, Paula Hakala



## LIITE 2

### KYSELY LUKIOLAISILLE STRESSISTÄ

Stressi tarkoittaa tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuvat vaatimukset ja haasteet ylittävät hänen käytössään olevat voimavaransa. Ulkoisten vaatimusten lisäksi itselle asetetut odotukset voivat aiheuttaa stressiä. Sekä miellyttävät että epämiellyttävät asiat tai tilanteet voidaan kokea stressaaviksi ihmisestä riippuen. Stressin kokeminen on aina yksilöllistä: se mikä stressaa yhtä, voi toiselle olla voimavara.

Ympyröi oikeaa vaihtoehtoa vastaava numero. Kysymyksissä 4-6 rastita parhaiten sinua kuvaava vaihtoehto. Vastaa jokaiseen kohtaan.

#### TAUSTATIEDOT

**1. Sukupuoli**

1. Tyttö
2. Poika

**2. Vuosiluokkasi**

1. Ensimmäisen vuoden opiskelija
2. Toisen vuoden opiskelija
3. Kolmannen vuoden opiskelija
4. Neljännen vuoden opiskelija

#### KYSYMYKSET

**3. Oletko kokenut itseäsi lukioaikana stressaantuneeksi?**

1. Kyllä
2. En

**4. Kuinka usein olet kokenut seuraavia stressioireita viimeisen puolen vuoden aikana?**

Vastaa jokaiseen kohtaan.

Yleiset tuntemukset

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	En ollenkaan
1. Tyytymättömyys					
2. Hyvän olon puuttuminen					
3. Vaikeus rentoutua					

### Psyykkiset tuntemukset

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	En ollenkaan
4. Hermostuneisuus					
5. Hajamielisyys					
6. Asioiden unohtelu					
7. Keskittymisvaikeudet					
8. Kiinnostuksen puute					
9. Ärtynisyys					
10. Tunteiden ailahtelu					
11. Epävarmuus					
12. Ahdistuneisuus					
13. Mielialan lasku					
14. Lisääntynyt päihteiden käyttö					

### Fyysiset tuntemukset

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	En ollenkaan
15. Väsymys, voimatto- muus					
16. Univaikkeudet					
17. Päänsärky					
18. Niskahartiaseudun jän- nitys					
19. Selkäkivut					
20. Vatsavaivat					
21. Pahoinvointi					
22. Huimaus					
23. Sydämentykytykset					

### Sosiaaliset tilanteet

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	En ollenkaan
24. Vetäytyminen sosi- aalisista tilanteista					
25. Kiinnostuksen puu- te sosiaalisia tilan- teita kohtaan					
26. Ongelmat kave- risuhteissa					
27. Syrjityksi tulemisen pelko					

**5. Ovatko jotkin seuraavista tekijöistä aiheuttaneet sinulle stressiä viimeisen puolen vuoden aikana?**

Vastaa jokaiseen kohtaan.

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	Harvemmin tai ei koskaan
1. Kohtuuton koulutehtävien määrä					
2. Koulutehtävien vaativuus					
3. Koulutehtävien aika- taulu					
4. Kiire					
5. Tenttiviikot					
6. Menestymis- ja suoritus- paineet					
7. Epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta					
8. Riittämättömyyden tunne					
9. Tulevaisuus (jatko- opiskeluasiat jne.)					
10. Tuen puute (vanhempi- en tai koulun)					
11. Kotiasiat					
12. Taloudelliset huolet					
13. Kaverisuhteet					
14. Seurustelusuhde					
15. Yksinäisyys					
16. Koulukiusaaminen					
17. Ulkonäköpaineet					
18. Terveyshuolet					
19. Kuormittavat elämän- tavat, kuten päihteiden käyttö					
20. Suuri elämänmuutos tai -tapahtuma					
21. Jokin muu, mikä?					

**6. Millä seuraavista tavoista sinä hallitset stressiäsi? Vastaa jokaiseen kohtaan.**

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	Harvemmin tai ei koskaan
1. Rentoutumalla					
2. Liikkumalla					
3. Syömällä terveellises- ti					
4. Nukkumalla riittävä- sti					
5. Omilla harrastuksilla					
6. Kuuntelemalla mu-					

siikkia					
7. Katsomalla TV:tä					
8. Lukemalla tai kirjoittamalla					
9. Viettämällä aikaa nettissä					
10. Viettämällä aikaa kavereiden kanssa					
11. Lemmikkien avulla					
12. Opiskelemalla vielä entistä ahkerammin					
13. Aikatauluttamalla ja suunnittelemalla tehtäviä töitä					
14. Puhumalla läheisille					
15. Puhumalla opettajalle					
16. Puhumalla kouluterveydenhoitajalle					
17. Positiivisella ajattelulla					
18. Vetäytymällä sosiaalisista suhteista					
19. Käyttämällä alkoholia					
20. Tupakoimalla					
21. Käyttämällä huumeita					
22. Syömisellä (ns. lohutusyöminen)					
23. Jollain muulla, millä? _____ _____					

**7. Haluaisitko lisätietoa stressinhallintakeinoista?**

1. Kyllä
2. Ei

**8. Oletko hakenut joskus apua stressiin ammattilaiselta?**

1. Kyllä
2. En

**9. Keneltä seuraavista henkilöistä haet apua stressiin? Voit vastata useamman.**

1. Ystäviltä ja kavereilta
2. Perheeltä
3. Sukulaisilta
4. Opettajalta
5. Kouluterveydenhoitajalta
6. Lääkäriltä
7. Psykologilta
8. Joltain muulta, keneltä? \_\_\_\_\_

**Kiitos vastauksistasi! Stressitöntä kesää! ☺**